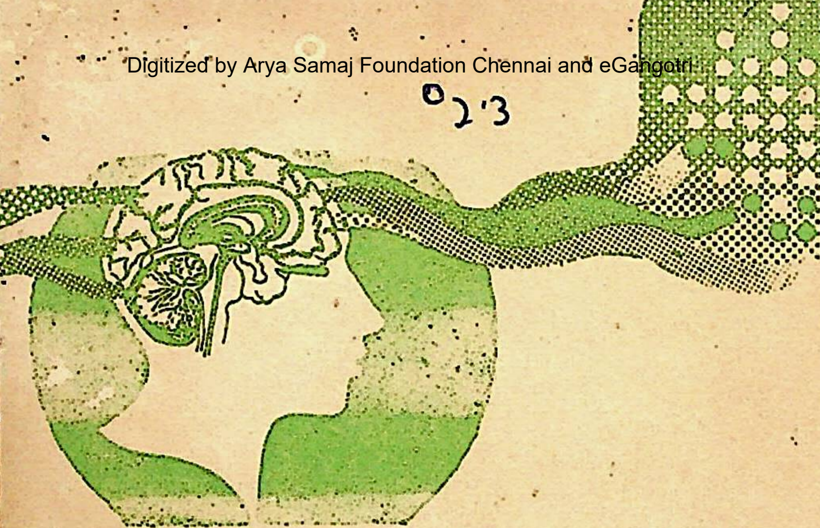
o2'3



तनाव से मुक्ति

(HOW TO GET RID OF YOUR TENSIONS)

[ALSO A PRIMER TO YOGA]

योगार्थी :

हरिश्चन्द्र विद्यालंकार

तनाव से मुक्ति

श्रद्धेया डॉ. प्रज्ञादेवी जी व्याकरणाचार्य
पाणिनी कन्या महाविद्यालय
वाराणसी को
सादर भेंट
हरिश्चन्द्र विद्यालंकार
26-8-86

तनाव से मुक्ति

(HOW TO GET RID OF YOUR TENSIONS)

[ALSO A PRACTICAL BOOK ON "YOGA"]

एक 'परिणाम-उन्मुखी' (RESULT-ORIENTED) पुस्तक

अभ्यास (EXERCISES)	35
चित्र (ILLUSTRATIONS)	185
पृष्ठ (PAGES)	260

—'योगार्थी', हरिश्चन्द्र विद्यालंकार

[प्रकाशक द्वारा अनुदानित मूल्य : 20 रु.]

प्रकाशक : भगवती प्रसाद खेतान ट्रस्ट

प्रथम संस्करण (1985)

1500 प्रतियां

इस संस्करण के प्रकाशक :

भगवतीप्रसाद खेतान ट्रस्ट
खेतान भवन, (माला 6)
198 जमशेदजी टाटा रोड, चर्चगेट
बम्बई—400 020

यह संस्करण प्रकाशक द्वारा वितरण के लिए :

अभ्यास (exercises) 35

पृष्ठ (pages) 260

चित्र (illustrations) 180

प्रकाशक द्वारा अनुदानित मूल्य 20 रु.

मुद्रक : प्र. पु. भागवत
मौज प्रिण्टिङ्ग ब्यूरो,
263 C, खटाऊवाडी, गिरगाँव,
बम्बई—400 004.

समर्पण



अपनी धर्मपत्नी

श्रीमती ईश्वरदेवी प्रभाकर को,

जिनकी शारीरिक सेवा,...मानसिक सहयोग...और...'कठोर',
परन्तु रचनात्मक आलोचना के बिना, यह पुस्तक :
– न तो, पूरी हो सकती थी...और...
– न ही, इतनी परिणामजनक हो सकती थी।

—लेखक

आभार-प्रदर्शन (ACKNOWLEDGMENTS)

हम आभारी हैं

(क) इन विशिष्ट व्यक्तियों के

(ख) इन विशिष्ट संस्थाओं के

(ग) इन पुस्तकों के,—इनके लेखकों व प्रकाशकों के

(क) व्यक्ति

टिप्पणियां

1. श्री स्वामी दिगम्बर जी महाराज
SHRI SWAMI DIGAMBAR JI MAHARAJ
DIRECTOR
KAIVALYADHAMA
LONAVALA (PIN 410 403)
Pune Dist. (Maharashtra)

पुस्तक लिखने के कार्य में मुझे आशीर्वाद दिया।

2. डॉ. डी. सी. सलगर, एम. डी.
Dr. D. C. SALGAR, M.D.
PROFESSOR OF PHYSIOLOGY
KASTURBA MEDICAL COLLEGE
MANGALORE

formerly
HEAD, DEPT. OF PHYSIOLOGY
GRANT MEDICAL COLLEGE
BOMBAY - 400 008

- पुस्तक को आधुनिक विज्ञान का विशुद्ध रूप इन्होंने ही दिया है।
- जबतक ये बम्बई में रहे, मेरा मार्गदर्शन करते रहे।

3. डॉ. (मिस) उषा जोशी, एम. डी.
DR. (MISS) USHA JOSHI, M.D.
HEAD, DEPT. OF PHYSIOLOGY
GRANT MEDICAL COLLEGE
BOMBAY - 400 008

- ६७ पृष्ठ तक अन्तिम प्रूफों को स्वयं पढकर उन्हें सुधारते रहे। डॉ. सलगर के साथ मुझे सहयोग देती रही

4. डॉ. जे. डी. पाठक, एम. डी.
Dr. J. D. PATHAK, M.D., F.C. P.S.
BOMBAY HOSPITAL TRUST
MEDICAL RESEARCH CENTRE
BOMBAY - 400 020

- इनकी शुभ-कामनाएं मुझे लगातार प्राप्त होती रही हैं।...और,
- ये पुस्तक के प्रूफों को पढ-कर सुधारते भी रहे हैं।

5. डॉ. आर. सी. खुराना, एम. डी., एफ. ए. सी. पी.
Dr. R. C. KHURANA, M.D., F.A.C.P.
ASSISTANT PROFESSOR OF MEDICINE
UNIVERSITY OF PITTSBURGH,
AND CONSULTANT IN ENDOCRINOLOGY,
AND AUTHOR OF MANY MEDICAL BOOKS,
615 WASHINGTON ROAD,
PITTSBURGH, PA. 15228. (U.S.R.)

- इन्होंने पुस्तक के काफी वडे भाग को एक डॉक्टर, ... प्रोफेसर, और,...एक लेखक की दृष्टि से जाँचा है, और, पुस्तक पर ही अपनी टिप्पणियां लिखकर इसे सराहा है।

6. श्री. ओ. पी. तिवारी, एम. ए.
SHRI O. P. TIWARI, M.A.
SECRETARY, Jt. DIRECTOR ADMINISTRATION
KAIVALYADHAMA
LONAVALA (PIN 410 403)
Pune Dist. (Maharashtra)

इन्होंने अपनी संस्था "कैवल्यधाम" में मुझे सभी तरह की सुविधाएं प्रदान की हैं।

7. डॉ. पी. वी. करम्बेलकर, एम. एस-सी., पी-एचडी.
Dr. P. V KARAMBELKAR, M.Sc. Ph.D. (Biochemistry)
Jt. DIRECTOR RESEARCH
KAIVALYADHAMA
(address as above)

- इनका आशीर्वाद, सलाहमशविरा व मार्ग-दर्शन मुझे सदा मिलता रहा है।
- ये पुस्तक की हस्तलिपि को सुधारते रहे हैं।

8. डॉ. एम. वी. भोले, एम. डी.
Dr. M. V. BHOLE, M.D.
Dy. DIR. SCIENTIFIC RESEARCH
KAIVALYADHAMA
(address as above)

इन्होंने पुस्तक के एक बड़े भाग को जाँचा है, और मुझे मार्ग दिखाया है।

9. रॅवरॅण्ड फादर जुलियस गोम्स, एस. जे.
Rev. Fr. JULIUS GOMES, S.J.
ST. XAVIER'S HIGH SCHOOL
BOMBAY - 400 001

इन्होंने मुझे और मेरे आर्टिस्ट को अपने ऑफिस में स्थान की सुविधा दी है।

10. आर्टिस्ट, श्री. जे. डिमेलो
ARTIST, J. D'MELLO
RETIRED ARTIST FROM
"TIMES OF INDIA, BOMBAY"
WELLLINGTON TERRACE 2,
(2ND FLOOR)
DHOBI TALAO, BOMBAY - 400 002

इन्होंने पुस्तक के लिए चित्र तैयार किये है।

11. और अन्त में, अन्तिम नहीं परन्तु सबसे अधिक महत्वपूर्ण व्यक्ति
श्री भगवतीप्रसाद खेतान
SHRI BHAGWATIPRASAD KHETAN
KHETAN BHAVAN (6th FLOOR)
198, J. TATA ROAD
CHURCHGATE
BOMBAY - 400 020

गुणीजनों, विद्वानों तथा हिन्दूसंस्कृति के उदार पोषक, जिनकी अनमाँगी व स्वतःस्फूर्त आर्थिक सहायतासे इस पुस्तक का प्रकाशन सम्भव हुआ। इसलिए जो हमारी श्रद्धा के पात्र हैं।

(ख) संस्थाएं

1 श्री भगवतीप्रसाद खेतान ट्रस्ट
SHRI BHAGWATIPRASAD KHETAN TRUST
KHETAN BHAVAN (6th FLOOR)
198, J. TATA ROAD
CHURCHGATE
BOMBAY - 400 020

'ट्रस्ट'ने इस पुस्तक के प्रकाशन और वितरण का सारा खर्च प्रदान किया है।

2 कैवल्यधाम
KAIVALYADHAMA
LONAVALA (PIN 410 403)
Pune Dist. (Maharashtra)

इस संस्था ने मुझे अपने पुस्तकालय, प्रयोगशाला स्थान आदि की सुविधाएं दी।

3 ग्रॅंट मॅडिकल कॉलेज
GRANT MEDICAL CALLEGE
BOMBAY - 400 008

पृष्ठ ४६ और ६७ पर दिये गये चार्टों के लिए

4 सेण्ट जेवियर हाईस्कूल
ST. XAVIER'S HIGH SCHOOL
BOMBAY - 400 001

इस संस्था ने मुझे और पुस्तक के आर्टिस्ट को स्थान और पुस्तकालय आदि की सुविधाएं प्रदान कीं।

ग (पुस्तकें—उनके लेखक व प्रकाशक)

डिक्शनरियां (DICTIONARIES) आदि

1. अंग्रेजी-हिन्दी पारिभाषिक शब्द-संग्रह (A CONSOLIDATED GLOSSARY OF TECHNICAL TERMS) [भारत–सरकार]
2. मनोविज्ञान परिभाषाकोश, [भारत–सरकार]
3. दार्शनिक शब्दावलि-(श्री अरविन्दकी) [श्री अरविन्द कार्यालय, आणन्द]
4. योगकोश [SWAMI DIGAMBARJI, for the KAIVALYADHAMA S. M. Y. M. SAMITI, LONAVALA]
5. हठ प्रदीपिका, (देखें पृष्ठ २६–२७) [कैवल्यधाम, लोनावला]
6. BUDDHIST MEDITATION [BUDDHIST MISSIONARY SOCIETY]
7. आत्मविद्या तथा योग–साधना, (शक्ति-सन्त-शिरोमणि माँ योगशक्ति सरस्वती) [हिन्दी ग्रन्थ रत्नाकर (प्रा.) लिमिटिड, बम्बई–4]
8. YOU MUST RELAX (EDMUND JACOBSON, M.D.)
9. STRESS [TIME-LIFE BOOKS, NEW YORK]
10. अँगरेजी–हिन्दी कोश (फादर कामिल बुल्के) [काथलिक प्रेस, राँची]
11. ज्ञान शब्दकोश [ज्ञानमण्डल लिमिटिड, बनारस–1]
12. RELAX AND LIVE (JOSEPHA KENNEDY)

आदि इनके सिवाय लगभग 40 विदेशी पुस्तके ऐसी हैं जिनसे प्रस्तुत पुस्तक तैयार करने में सहायता ली गयी है। क्योंकि ये पुस्तके भारत में, महीनों प्रतीक्षा करने के वाद भी निश्चयपूर्वक मिल नहीं सकती हैं, इसलिए इन पुस्तकों के नाम, इनके लेखक और प्रकाशकों के नाम यहां दिये नहीं जा रहे हैं। इन सभी पुस्तकों, उनके लेखकों और प्रकाशकों का मैं आभारी हूँ।

—लेखक

प्रस्तावना

[1] तनाव पर पुस्तकों की माँग

- 'आजकल के युग' में 'तनाव' (stress, tension) के विषय पर पुस्तकों की माँग काफ़ी ज्यादा है।
- 'उपन्यासो और कहानियों' (fiction) के बाद, ... 'आजकल के आवश्यक विषयों' में, "विज्ञान और टॅक्नोलॉजी, आदि" की पुस्तकों के पश्चात्, जोरदार माँग वाले विषयों (subjects) में 'तनाव' का स्थान काफी आगे है।

प्रति वर्ष 'तनाव' पर कम से कम २० हज़ार पुस्तकें

- "TIME-LIFE BOOKS, NEW YORK" द्वारा 'तनाव' पर सन 1976 में प्रकाशित पुस्तक "STRESS" के अनुसार, "इस पुस्तक के प्रकाशन से कुछ वर्ष पहले ... (लगभग 2–4 वर्ष पहले) ... एक ही वर्ष में, 6000 पुस्तकें इस विषय पर प्रकाशित हुई थीं; ... जब कि इससे 22–23 वर्ष पहले, 'केवल मात्र इसी विषय पर,' पहली वैज्ञानिक पुस्तक ... (डॉ. हैन्स सेल्ये द्वारा लिखी गयी.) ... सन 1950 में छपी थी; (पृ. 15)।"

10–12 साल पहले एक वर्ष में 6000

'तनाव' पर पहली वैज्ञानिक पुस्तक

- गत 20–30 साल में, सभी वस्तुओं का 'उत्पादन' (production), "1, 2, 3, 4, 5, 6," 'ऐसी दर' से नहीं, ... बल्कि, ... "1, 2, 4, 8, 16, 32" 'ऐसी दर' से—(अर्थात्, exponential growth के हिसाब से; "घातांकीय दर" से)—बढ़ा हैं।

—"क्लब ऑफ रोम" की पुस्तक "LIMITS TO GROWTH"

- वस्तुओं को (और, आवश्यकताओं की भी) वृद्धि के ऐसे रुख को देखते हुए, ऊपर के आँकड़ों के आधार पर यह अनुमान लगाना गलत न होगा कि : "आजकल विश्व में प्रतिवर्ष लगभग २० हजार पुस्तकें 'तनाव' पर प्रकाशित होती हैं।

[2] क्रियात्मक पुस्तकों का अभाव

बढ़िया या रंगीन चित्रों व सुन्दर विवरण के होते हुए भी आधिकांश पुस्तकें 'क्रियात्मक' की दृष्टि से अनुपयोगी

- परन्तु, "तनाव से मुक्ति (छुटकारा) पाने के लिए "क्रियात्मक (practical) उपायों तथा अभ्यासों '(exercises)' की दृष्टि से," इनमें से 97–98 प्रतिशत पुस्तकें उपयोगी नहीं होती हैं।
- माना कि इन पुस्तकों में से बहुत-सी पुस्तकें तो बहुत ही अच्छी होती है :
  - इनमें 'तनाव का वर्णन' बहुत ही सुन्दर, विस्तृत और स्पष्ट दिया होता है; ... और, ...
  - और, बहुत-सी पुस्तकों में तो चित्र भी 'एक से एक बढ़िया' दिये होते हैं—काले-सफेद (black and white) ही नहीं, बल्कि, रंगीन भी।

[3] इस अभाव की पूर्ति व अन्य उद्देश्य

उद्देश्य

1. इस अभाव की पूर्ति

2. गुरु के बिना भी अभ्यास कर सकें

- यह पुस्तक इस अभाव (कमी) को दूर करने का एक प्रयास (attempt) है; — (खासकर हिन्दी में तो ऐसी पुस्तकों का नितान्त (बिलकुल) अभाव है)।
- लेखक का दूसरा और 'विशेष उद्देश्य' यह भी है कि "यह पुस्तक साधक-पाठकों के लिए 'स्वयं-शिक्षक' (self-teacher) का काम भी करे, जिससे वे, इस पुस्तक में दिये गये गये अभ्यासों को

पढ़-पढ़कर, स्वयं ही, गुरु के बिना भी कर सकें।

- यह पुस्तक 'अन्तरंग योग' (higher & mental Yoga) के साधकों (aspirant practitioners) के लिए 'प्रवेशिका-पुस्तक' (PRIMER) और 'हस्तपुस्तक' (Manual) का काम भी देगी, क्योंकि इसमें दिये गये 'अभ्यास' "योग के अभ्यास" भी तो हैं। *3 योग की 'प्राइमर' व 'हस्त-पुस्तिका' भी*

[4] पुस्तक की विशेषताएं

special features of the book

- इन उद्देश्यों के कारण,...तथा...'पुस्तक के सामान्य-जनों (larmen) के लिए लिखी गयी होने के कारण,...इसमे कई 'विशेषताएं' (खास बातें) 'डाल दी गयी' या 'सजादी गयी' हैं।

- तीन विशेषताएं तो ऊपर दी जा चुकी हैं :

1. पुस्तक 'क्रियात्मक-प्रधान' (mainly a Practical book) है। *1*
2. यह, न केवल, 'ढिलाव की'–(तनाव से मुक्ति पाने की विधियों की) 'स्वयं-शिक्षक' है,...बल्कि... *2*
3. बल्कि, यह 'अन्तरंग योग' की 'स्वयं-शिक्षक प्रवेशिका' (self-teaching Primer) भी है। *3*
4. शैली : पुस्तक की 'शैली' (स्टाइल) को सरल व सुबोध बनाने का यत्न किया गया है। *style easy to follow*
5. भाषा : सरलता व सुबोधता के लिए ही, इसमें,...(जहां तक बन सका है),...आम लोगों की 'बोलचाल की भाषा' को अपनाया गया है। *Common man's language*
   - न तो, वह 'उत्तर' जैसी 'उर्दू-प्रधान' है;
   - और न ही, 'दक्षिण' जैसी 'संस्कृत-निष्ठ'।

पुनरुक्ति दोष (repitition)

- 'आम लोगों की बोलचाल' की ही तरह, इसमें :
  - न केवल, स्थान-स्थान पर, 'पुनरुक्ति' (repitition) का दोष है,

grammar

  - बल्कि, कहीं-कहीं तो 'व्याकरण (grammar) के नियमों (rules) को भी ताक पर रख दिया गया है। उपर्युक्त दोनों दोषों को अपना लेने का भी यही उद्देश्य है कि 'कथ्य बात' (कही जाने वाली बात) आम पाठक को भी आसानी से समझ में आ जाये।

profusely illustrated

6. **चित्रों की बहुतायत :** विषय-वस्तु (subject matter) को और-भी-अधिक सुबोध बनाने के लिए पुस्तक में खुले दिल से चित्रों का प्रयोग किया गया है।
- 250 पृष्ठों की इस पुस्तक सें लगभग 180 चित्र दिये गये है।...इससे पहले, इस विषय की किसी भी पुस्तक में, शायद ही, इतने चित्र दिये गये हों।

7. **अनजाने शब्दों का अर्थ**

meaning of unknown words given along with n 3 ways

- आजकल के पढ़े-लिखे लोगों का 'हिन्दी भाषा के ज्ञान का स्तर बहुत नीचा है।...और...बहुत-से लोगों को टूटी-फूटी हिन्दी ही आती है।
- इसलिए, अनजाने (unknown) एवं कठिन शब्दों अर्थ हमने पाठकों को साथ-ही-साथ बता दिये हैं।
- यह काम हमने तीन तरह से किया है :
  - पृष्ठ १५३ तक...'कठिन शब्द वाले पृष्ठ पर

– पृष्ठ १५३ तक,...'कठिन शब्दवाले पृष्ठ' पर ही,...नहीं तो उसके सामनेवाले पृष्ठ पर... 'बॉक्स' (चौखट) में शब्दों के अर्थ दिये गये हैं।

– इससे आगे,...शब्द के साथ ही 'कोष्ठकों' (ब्रैकॅटस) में, उसके अर्थ दिये गये हैं।

– और, कहीं-कहीं शब्द के अंग्रेजी में अर्थ भी, साथ ही कोष्ठक में दे दिये गये हैं।

नोट : इस पुस्तक में अंग्रेजी शब्दों का सही 'उच्चारण' (pronunciation) हिन्दी में किस तरह दिखाया गया है, यह बात इस प्रस्तावना के पृष्ठ (14) पर देखें।

at some places, meaning of difficult words is also given in English

8 'भाषा का प्रवाह' खण्डित

- हम भी अनुभव करते हैं कि इस प्रकार, 'पाठ्यसामग्री' (text matter) के बीच में ही 'शब्दों के अर्थ' डाल देने से :
  – 'भाषा के प्रवाह' (flow of the language) में रुकावट पैदा हो गयी है।...और,...
  – 'हिन्दी का अच्छा ज्ञान रखने वाले' पाठकों को इससे असुविधा ही होगी।

A FAULT FLOW OF THE LANGU-AGE IS BROKEN

- परन्तु, "हिन्दी-भाषा का अच्छा ज्ञान रखने वाले पाठकों" की तुलना में, "उन पाठकों की संख्या कई गुना ज्यादा है, "जो हिन्दी को अच्छी तरह समझने में असमर्थ हैं।"

but this fault is ignored because

- इन बहुसंख्यक पाठकों (majority of the

पृष्ठ १५३ के बाद, 'कठिन शब्दों के अर्थ' देने की रीति क्यों बदल दी

readers) की कठिनाई को ध्यान में लेकर,... पृष्ठ १५३ के बाद, हमने,..."बॉक्स में शब्दार्थ देने की रीति" को छोड़कर..."शब्द के साथ ही, 'कोष्ठक' (brackets) में उसका अर्थ देने की रीति" को अपना लिया;...ताकि...

- ताकि अधिक से अधिक संख्या में पाठक पुस्तक का लाभ ले सकें।
- फिर, हमारी 'कोशिश' (प्रयत्न) यह भी तो है कि "पुस्तक 'स्वयं-शिक्षक' (self-teacher) का काम भी तो करे।"

selection of words

9 शब्दों का चयन

- भाषा को सरल रखने के उद्देश्य से ही, कई जगह, ...अंग्रेजी के 'टॅक्निकल' (पारिभाषिक) शब्दों के लिए..."भारत-सरकार द्वारा हिन्दी में 'निर्धारित' या 'प्रस्तावित' शब्दों" के स्थान पर...हमने "स्वयं अपने द्वारा घड़े गये शब्दों" (self-coined words) का प्रयोग किया है।
- इसका एक मुख्य उदाहरण : "ढिलाव" शब्द। अंग्रेजी के शब्द "RELAXATION" के लिए भारत सरकार द्वारा प्रस्तावित हिन्दी-शब्द हैं : 'शिथिलीकरण', 'शिथिलन' या 'श्लथन'।... परन्तु,
- परन्तु इन शब्दों के बजाय हमने "ढिलाव" शब्द को 'अधिक उपयुक्त' समझा व माना है।
- फिर इसकी तुक भी 'तनाव' शब्द के साथ 'फिट' बैठती है।...और...
- पाठकों के लिए यह शब्द 'सरल' भी है।

10. पंक्ति-विन्यास

arrangement of lines and display of matter

- यदि किसी 'वाक्य' (sentence) द्वारा कही जा रही बात में 2-3 या अधिक 'मुद्दों।' '(points; जैसे:...कारणों,...परिणामों...या ... परिस्थितियों; आदि) की चर्चा या उल्लेख हो,...तो...
- तो इस उद्देश्य से कि पाठक को हरेक 'मुद्दा' या 'नुक्ता' (point)...अलग-अलग 'खड़ा' दीखे...और सभी 'नुक्ते' आसानी से उसे स्पष्ट हो जाँये...
- (इस उद्देश्य से) 'वाक्य' में आये प्रत्येक 'नुक्ते' को 'अलग और नयी' लघुतर पंक्तियों (shorter lines) में अलग-अलग दिखाया गया है।...और...
- और, हरेक नये 'नुक्ते' को स्पष्ट तथा अलग-अलग करके दिखाने के लिए,...उस 'नुक्ते' से पहले, उसके बायीं ओर, या तो '—यह चिन्ह...या...' ● 'यह चिन्ह लगाया गया है।...(उदाहरण जैसे यही पैराग्राफ)

has made the text 'crystal clear'

- 'शैली की इस विशेषता' ने पुस्तक में, जहां-तहां वाक्यों और 'पैराओं' (paras) को :
  - "कूजे की मिसरी की डली" जैसा संगठित और मनोरम बना दिया है— जिसमें 'चीनी' (sugar) के स्वच्छ व पारदर्शक 'स्फटिक' (crystals) नजर में अलग-अलग भी जँचते हैं...तथा... 'संगठित इकाई' भी दीखते हैं।

गुलदस्ता (bouquet of flowers)

  - एक ऐसा 'गुलदस्ता' (bouquet of flowers) बना दिया है जिसमें हरेक फूल की तरह, हरेक 'नुक्ता' (point) अलग-अलग भी दिल में उतर जाता है।

– एक ऐसी सुन्दर माला बना दिया है, जिसका प्रत्येक 'मनका' अलग-अलग तो दिल में उतर ही जाता है, साथ ही 'सूत्र में पिरोया हुआ और संगठित' भी दिखता है। — *सुन्दर माला*

[5] **आधुनिकतम और प्राचीनतम का परिणाम-उन्मुखी संगम**

result-oriented Combination of the latest Knowledge & methods with the Oriental ones. And why ?

- पुस्तक में, 'ढिलाव' (relaxation) के बारे में जहां एक ओर 'आधुनिकतम जानकारी और विधियां' (latest information & methods) दी गयी हैं,...[जैसे... पृ. (pages)

1	मन के स्तर (leves of mind)	6, 7
2	ध्वनि-प्रदूषण से तनाव (tension from 'noise pollution')	8, 9
3	श्वास का महत्व (importance)	17, 18
4	तनाव निकालने का 'अआ,इई...'	21–23
5	मस्तिष्क (brain) का भूगोल	36–37
6	'अवचेतन श्वसन' (unconscious breathing) और 'चेतन श्वसन' (conscious breathing) के ग्राफ़	46–47
7	काल के पैमाने पर 'शान्त और स्वाभाविक श्वसन' के 'तीनों चरणों की अवधियों (durations) में अनुपात (proportion)...2 ग्राफ़	51–57
8	डॉ. जैकब्सन की "क्रमिक ढिलाव" (Progressive Ralaxation) की विधि	पृ. 153 से 234 तक

Conscious and un. Conscious breathing an altogather new infor mation

- वहीं, दूसरी ओर, 'प्राचीन जानकारी और विधियां देना भी, इसलिए आवश्यक समझा गया क्योंकि : *प्राचीन विधियोंकी विशेषता*
  - आधुनिक विधियां 'सतही विश्राम' (superficial or shallow relaxation) के लिए तो ठीक और शीघ्र-फलदायी हैं;
  - परन्तु 'गहन विश्राम' (deep relaxation) या 'सुपर विश्राम' (super relaxation) में उतरने के लिए :
    - बौद्धों की 'विपश्यना ध्यान पद्धति ... या/और, ... *'विपश्यना'*
    - वेदों की 'संपश्यना-ध्यान पद्धति *'संपश्यना'*

  की साधना बहुत आवश्यक है।

संपश्यना ध्यान-पद्धति

'संपश्यना' का "वेदों" में उल्लेख

- "संपश्यना ध्यान-पद्धति" का उल्लेख कई वेद-मन्त्रों में मिलता है।
- इनमें से एक 'मन्त्र' (का टुकडा) यह है; "संपश्यन याति भुवनानि विश्वा।"

  अर्थ : (साधक) [विश्वा भुवनानि] शरीर के भिन्न-भिन्न सारे 'लोक' ('प्रदेशों' या 'अंग-समूहों') को [संपश्यन्] अच्छीतरह देखता हुआ (उनपर 'गहरा ध्यान लगाता हुआ) ... ('साधना' के पथ पर) [याति] आगे बढता जाता है।
- 'संपश्यना का विवरण' कई वेद-मन्त्रों मे मिलता है।

'परमशान्ति' का मन्त्र; ('Mantra' for utter Relaxation

— ऐसा ही एक वेद-मन्त्र है : 'यजुर्वेद' के, 36–वें अध्याय का, 17–वां मन्त्र।...

— पूरा मन्त्र ... और ... 'उसकी क्रियात्मक व्याख्या' पृष्ठ 227 पर शुरू होकर पृष्ठ 240 तक जाती है।...हमने उस मन्त्र को 'परम-शान्ति का मन्त्र' कहा है।... 'शान्ति' का अर्थ है : 'तनाव शून्यता।'

● इसलिए इस पुस्तक में "आधुनिकतम तथा प्राचीनतम, 'सामग्रियों और विधियों,' दोनों" का 'संगम' पाठकों को 'परिणाम' (गहन विश्राम) प्राप्त कराने में निश्चय ही, बहुत सहायक होगा।

पुस्तक की 11 वीं विशेषता :

[6] इस प्रकार 'पुस्तक' की 11–वीं विशेषता यह है।

— यह न केवल 'पूरी तरह से' 'क्रियात्मक पुस्तक' है,...और...

— न केवल 'स्वयं-शिक्षक पुस्तक' है,

परिणाम मिलने की गारण्टी

— बल्कि, यह परिणाम-उन्मुखी भी है;

— अर्थात, यदि आप 'इसमें कही गयी बातों का'...और...'दी गयी विधियों का'... ठीक से पालन करें, तो सफलता अवश्य मिलेगी।

12–वीं विशेषता पिछले सन्दर्भों का भरपूर और बार-बार उल्लेख

[7] पुस्तक को क्रियात्मक दृष्टि से भी सरलतर और सुबोधतर बनाने के लिए हमने दो और उपयोगी बातों का सहारा भी लिया है।

1. पुस्तक में, जहां कोई 'नया प्रसंग-उपप्रसंग' शुरू होता है—खासकर एक लम्बी दूरी के बाद,

— वहां, उससे सम्बन्धित पिछली चर्चाओं को याद दिलाने...और...उनकी याद को ताजा व पक्का

कराने के उद्देश्य से...हम उन 'चर्चाओं की' (सन्दर्भों की) पृष्ठ-संख्या का 'हवाला' (उल्लेख) दे देते हैं, ताकि

- ताकि, "अब आगे यहां बतायी जानेवाली बात" को पाठक आसानी से समझ जाएं।
- और उन पिछले संदर्भों (या प्रसंगों) को ढूंढने में, पाठकों का समय 'नष्ट' न हो।
- फिर,...पिछले सन्दर्भों को ढूंढने में कोई 'आवश्यक सन्दर्भ' पाठक से छूट (चूक) भी तो जा सकता है,...जिसको...
- जिसको चूक जाने से, पाठक 'कथ्य' (अब, आगे कही जाने वाली) बात को आसानी से समझ न सके

forevious reference very often to make, the next matter easier to under-stand

2. पिछले सन्दर्भों या प्रसंगों का हवाला (उल्लेख) देने के साथ-साथ,...बहुत-से स्थानों पर.. पाठकों से हम 'आग्रह करते हैं' (we solicit them) कि वे

- वे इन प्रसंगों को पढ़ें,...अवश्य पढ़ें।...
- और, इस/इन प्रसंगों को पढ़कर, 'प्रस्तुत विषय' को फिर दुबारा-तिबारा पढ़ें, ताकि 'कथ्य बात' का वे अच्छी तरह समझ सकें।
- इसी उद्देश्य से कहीं-कहीं, 'पिछले सन्दर्भों' के साथ हमने लिख दिया है कि पाठक इन सन्दर्भों को पढ़ें,...बार-बार पढ़ें।
- इसका एक उद्देश्य यह भी है कि बार-बार पढ़ने से: वे 'बुनियादी बातें' उनके दिल में अच्छी तरह बैठ जायें।...और उनके मन-और-दिमाग में वे सदा जागृत रहें।

उन संदर्भों को बार-बार पढने का आग्रह

(8) 'गुप्त-टॅक्नीक' व 'गुप्त बातों' की भी खुली चर्चा और रहस्योद्घाटन

13 even secret methods and details of yoga are also expored (hiph 61, 68)

● पुस्तक को पूर्णतः 'स्वयं-शिक्षक' ... और ... परिणामजनक बनाने के लिए, ... तथा ... साधक को जल्दी से जल्दी 'गहन विश्राम' (deap) और परिपूर्ण शान्ति में उतारने के लिए, इस पुस्तक में 'योग' की दो अति महत्वपूर्ण और गुप्त बातों का रहस्योंद्घाटन भी कर दिया गया है :

1 "विलोम रोक" (a brakc to stop 'reverse movement' of the body muscles, and tissues toward their usual condition retro-brake!), ... (देखें पृष्ठ 61, 62)

2 "मन बहुत ही चंचल है, 'अभ्यास में टिकता नहीं; इधर उधर भाग जाता है," इसके लिए क्या करना? ... (पृ. 68–74)

14 instructions in the same language as is used by the teachers

(9) अभ्यासों को करने के निर्देश

साधकों का 'अभ्यास' कराने की विधियां के 'निर्देश' (instructions) उसी 'वास्तविक' (actual) भाषा में दिये गये हैं, जिस भाषा में कोई शिक्षक, "प्रैक्टिकल्स" (practicals) की क्लास में, 'सीखने वालों को 'अभ्यास' (practice) करवाता है;—खास कर शुरू-शुरू के अभ्यास तो पूरे विस्तार से दिये गये हैं।

15 physiological texts are passed by high doctors

(10) "शरीर-क्रिया शास्त्रीय (physiological) प्रकरण" योग्य डाक्टरों द्वारा प्रमाणित

● 'तनाव' या 'चिरतनाव' से 'शरीर में पैदा होनेवाले'

परिवर्तनों...तथा...अन्य 'शरीरक्रियाशास्त्रसम्बन्धी प्रकरणों'...[जैसे : 'ब्लड प्रॅशर' (blood pressure), 'लिवर' (liver), आदि...पर लिखी गयी 'सामग्री' (matter) उच्च श्रेणी के डॉक्टरों द्वारा प्रमाणित करवाकर छापी गयी है।...और...

blood presure

- और, जहाँ तक बन पड़ा है, उसे सरल चित्रों के द्वारा सुबोध भी बनाया गया है।

liver

- कुछ अन्य उदाहरण : 'मस्तिष्क का भूगोल' (पृ. ३४-३७);...'श्वसन-क्रिया का शरीर-क्रिया शास्त्र' (respiratory physiology), (पृ. ३४-५१; ६७);
'तनाव की प्रतिक्रियाएं', (पृ. १०८-११); 'तनाव व शान्तता का शरीर-क्रियाशास्त्र', (११२-५२); आदि।

geography of the brain

stress & responses relaxation

- इस सारे सिलसिले में—यहां तक कि 'प्रॅस में दिये गये, 'महत्वपूर्ण अन्तिम प्रूफों' को देखने में भी—सहायता देने के लिए हम निम्नलिखित डॉक्टरों के विशेष आभारी हैं :

1 Dr. D. C. SALGAR, M.D.
Formerly, HEAD. DEPT. OF PHYSIOLOGY
GRANT MEDICAL COLLEGE, BOMBAY

2 Dr. J. D. PATHAK, *DIRECTOR*,
MEDICAL RESEARCH CENTRE.
BOMBAY HOSPITAL TRUST,
BOMBAY.

3 Dr. P. V. KARAMBELKAR, M.Sc.
Ph.D, (Biochemistry)
Jt. DIRECTOR RESEARCH
KAIVALYADHAMA, LONAVLA.

4 Dr. M. V. BHOLE, M.D.
Dy. DIR. SCIENTIFIC RESEARCH
KAIVALYADHAMA, LONAVLA.

how to win the difficulties

[11] **कठिनाइयों पर विजय**

- कुछ अभ्यास ऐसे होते हैं कि साधकों को उनमें सफलता प्राप्त करने में काफी-कुछ या बहुत ही कठिनाई होती है। इसका 'एक आम उदाहरण' है : "मन का, अभ्यास में से इधर-उधर भटक जाना।"...(देखें पृष्ठ ६८ से ७४ तक)।
- इस पुस्तक में दिये गये अभ्यासों की साधना में,...जहां-जहां...और...जो-जो...कठिनाई आती है, उसकी जानकारी वहीं पर देकर,...पुस्तक में साथ ही यह भी बता दिया गया है कि उस कठिनाई पर विजय कैसे प्राप्त होगी।

regarding 'boxes' given in the book main stream

[12] **'बॉक्सों' के बारे में जानने लायक बातें**

1. 'पुस्तक की मुख्य धारा' बॉक्सों के बाहर से होकर बहती है।
2. 'बॉक्सों' में या तो कठिन शब्दों के अर्थ दिये गये हैं। .... या फिर, ...
3. या फिर, 'मुख्य धारा' की किसी बात से सम्बन्धित 'आनुषंगिक चर्चा।'

of the book felows out of the boxes

[13] 4. यदि, बॉक्सों के कारण, आपको कहीं 'पुस्तक की मुख्य धारा' छूटती या टूटती सी लगे, तो 'मुख्य धारा' को पकड़ने के लिए आप बॉक्सों को छोड़कर उनके पहले का व बाद का अंश पढ़ें।

[14] **अंग्रेजी-शब्दों का हिन्दी में उच्चारण**

main (मेन); man (मैन), men (मॅन); bank (बैंक); not (नॉट), order (ऑर्डर)।

—'योगार्थी' हरिश्चन्द्र विद्यालंकार

विषय—सूची

 (समाप्त)

रूप-रेखाएं (Out-line of the Book)

पुस्तक की विस्तृत रूपरेखाएं (Out-lines)

पाठक इस पुस्तक में उपस्थित 'क्रम-अनुक्रम' (Order & seguencer) को अच्छी तरह समझ कर इसका भरपूर लाभ ले सकें, इस लिए इसकी रूप-रेखाएं यहां दी जा रही है।

श्वास के 'प्रारम्भिक अभ्यास (२७)

अभ्यास [४] : श्वसन में आनेवाले 'तनाव' और 'ढिलाव' को अनुभव करते हुए इन अनुभवों को 'गिनती में पिराओं। (५७), (८८) '०' ७

अभ्यास [४ क] : नींद के लिए, 'पेट पर तकिये-वाली विधि क्र. ४'। (५०), (८८) '०७

अभ्यास [४ ख] : नींद के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि क्र. ४'। (५७), (८८) '०' ७

अभ्यास [५] : 'श्वसन' में आने वाले 'ढिलाव' को अनुभव करते हुए उसे गिनो। (५७), (८८) '०' ७

अभ्यास [५ क] : नींद के लिए 'पेट पर तकियेवाली विधि क्र. ५'। (५७), ८८ '०' ७

अभ्यास [५ ख] : नींद के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि क्र. ५'। (५७), (८८) '०' ७

'श्वसन' की अनुभूति तीन तरह से (५६) ... 'तनाव से 'मुक्ति' की सरल विधि (६०) ... अधिक गहराई में उतरने के लिए 'विलोमरोक' (६१) एक गुप्त टॅक्नीक (६२) ... समय लगने की दृष्टि से 'सामान्य शान्त श्वसन' के तीनों चरणों के 'आयाम' और उनमें अनुपात (६७) एक और गुप्त व महत्वपूर्ण बात — मन बहुत चंचल है, अभ्यास में टिकना नहीं — इस बारे में क्या करना (६८) से (७४) तक। ... सावधान! सावधान!! 'योग' सीमाएं (८२) ...

हाइपोथैलेमस (केन्द्र) के दो खण्ड–खण्ड–१ (११३), खण्ड–२ (११२, ११३, (११४),... चार विभिन्न प्रकार के अंग, "तनाव की प्रतिक्रियाओं" (Stress Response) के फलस्वरूप, जिनके 'व्यापार–व्यवहार' (function) में परिवर्तन आ जाता है (११५),...[क] पेशियों में आनेवाले परिवर्तन (पृ. ११६ से १२० तक),...[ख] बहिः स्रावी ग्लैण्डों मे आनेवाले परिवर्तन (१२०–२१),...[ग] ज्ञानेन्द्रियों (sense organs) में आनेवाले परिवर्तन (१२२),...[घ] अन्तःस्रावी [endocrine] ग्लैण्डों से हारमोनों का स्रवण...और ...उन हारमोनों से आनेवाले परिवर्तन (१२३ से १५२ तक),...[ङ] तनाव से शरीर में पैदा होने वाले अन्य परिवर्तन (१३४ से १३८ तक) ...ब्लड-प्रेशर (११७ से ११८; १२६, १२७ से १४६ तक),... ऐसिडिटी [acidity] (१३६);...पेट में अल्सर (१३७)...'ड्यूओडिनम' में अल्सर (१३८)...'गैसट्रबल' (१३८);...जहां-तहां वात-दर्द (१३८),...भूख नहीं लगती (१३८)...लिवर (१३९),...● हाई ब्लडप्रेशर ● हाई कोलस्टरोल और ● धमनी काठिन्य 'arteriosclerosis' का दुश्चक्र] (१४६),...'मस्तिष्कीय रुधिर-स्राव' [brain hacmorrhage] (१४६),...बढ़ा हुआ व 'हार्ट अटैक' से विकार-ग्रस्त हृदय (१४६),... बीमार व सिकुड़ा हुआ गुरदा (१४६),... मस्तिष्कीय तरंगें [brain wares] (१४८) ●

[३] : उत्तान-व-अवतान के द्वारा 'बढ़ते जाने वाला ढिलाव' (PR) पृ. (१५३) से (१७२) तक

तनाव से मुक्ति पाने के लिए 'एडमण्ड जैकबसन' [Edmund Jacobson] की विधि जो विश्वभर के हस्पतालों में सर्वत्र मान्य है (१५३),...पेशियों [muscles] से बातचीत (१५३),...यदि शरीर के किसी अंग को 'सामान्य से अधिक ढीला करना हो तो इसके २२ सूत्र (१५४ से १६० तक),...'गहन विश्राम (ढिलाव)' के क्रमिक लक्षण (१६०), अंग-अंग करके नहीं, बल्कि, सारे शरीर को एक-साथ ढीला करना (१६२),...'साधारण ढिलाव' नहीं, बल्कि, 'गहरा ढिलाव' [deep relaxation] (पृ. १६२ से १६८ तक),... 'आराम' [rest] शब्द का सामान्य अर्थ (१६३),...'सामान्य आराम' की इस अवस्था में भी, भीतर ही भीतर, 'सभी पेशियां' तथा उनके बहुत-से 'सॅल' [cells] तो 'काम' कर ही रहे होते हैं (१६३–६४),...'सामान्य विश्राम' [simple rest] का अर्थ (१६५), ...इस पुस्तक का लक्ष्य [objective], 'गहन विश्राम' या 'सुपर विश्राम' (१६५),...'सुपर विश्राम' के छह एतिहासिक [histori–cal] उदाहरण (पृ. १६५ से १६७ तक),...विश्राम या ढिलाव [rest or relaxation] में तुलना और ढिलाव की गहराइयां (१६८),...अधिक-अधिक गहरे विश्राम 'ढिलाव' में क्रमशः पैदा होनेवाले विविध लक्षण (१६९ से १७२ तक),... 'कल्पना के सत्यीकरण' (imagery) के द्वारा 'ढिलाव' लाना या बढ़ाना (१७०, १७१) ●

[3 क] : 'तनाव से मुक्त' होने के लिए

उत्तान-अवतान के अभ्यास पृ. (१७३) से (२४०) तक डॉ. एडमण्ड जैकब्सन की 'क्रमिक ढिलाव' (PR) की विधि के आधार पर

[१] **स्मरण रखने योग्य बातें :** आप इन बातों को
— बार-बार पढ़ें,...बहुत बार पढ़ें...और
— इन्हें पूरी तरह दिल में बिठा लें।...ये बातें (प्रकरण) :

- पेशियों से बातचीत (पृ. १५३-५४, १६१-६२)
- उत्तान के सूत्र सूत्र १-८; (पृ. १५४-५५)
- अवतान ढिलाव के सूत्र सूत्र ९-१५; (पृ. १५५-५६)
- 'ढिलाव' को गहराना सूत्र १६-२२; (पृ. १५७-१६०)
- गहन विश्राम के क्रमिक लक्षण (पृ.१६०-६१); (१६८-७२)
- तनाव निकालने का 'अ आ, इ ई, (पृ.२१-२३); (१५९-६०)

[२] मनुष्य की ज्ञानेन्द्रियों (senseorgans) द्वारा प्राप्त होनेवाले 'कुल ज्ञान' का 'कितने प्रतिशत ज्ञान' कौनसी ज्ञानेन्द्रिय से आता है (१७४)

[३] 'प्रत्याहार' (withdrawal of sense organs), 'धारणा' (concentration and steadiness of mind मन की एकाग्रता और स्थिरता)...तथा...'ध्यान' (higher degree and longer duration of 'concentration and steadiness of mind') ये तीनों बातें बुनियादी तौर पर जरूरी हैं, (१७४),

[३ क] पाँचों 'ज्ञानेन्द्रियों' को बन्द कर देने पर भी, मन भीतर ही भीतर, इधर-उधर की बातें सोचता रहता है—अभ्यास में टिकता नहीं है। इसके लिए क्या करना ? (देखें पृ. ६८-७४)।

[११] शान्त, समगतिक, लयबद्ध श्वसन [calm-uniformly moving, rythemic reshira-tion], (पृ. २०५)।

[१२] 'कल्पना-प्रक्रिया [imagery]' ... श्वास के बाहर निकलने के दौरान, कल्पना करें कि : ..., ... श्वास के भीतर आने के दौरान, आप कल्पना करें कि : ..., ... (पृष्ठ २०५)।

[१३] ढिलाव को ज्यादा गहराईं में उतारना (२०८)

अभ्यास [८] : उत्तान-अवतान : 'सिर की चमड़ी' व माथा (बन्द आँखो के साथ)। (पृष्ठ १८०)

अभ्यास [८ क] : उत्तान-अवतान : 'सिर की चमड़ी व माथा (आँखों फाड़ते हुए)। (२११-२१२)

अभ्यास [९] : उत्तान-अवतान : 'माथा'-भौहें ऊपर को माथातंर (२१२)

अभ्यास [९ क] : उत्तान-अवतान : 'माथा'-भौहें नीचे को, माथा चौड़ा। (२१२)

अभ्यास [९ ख] : उत्तान-अवतान : भौहों से, 'उनके नीच थामे' अंगूठों को दबाएं व अंगूठों से भौहों को ऊपर धकेलें। (२१३)

अभ्यास [१०] : उत्तान-अवतान : नेत्र—आँखें ऊपर व नीचे तानें। (२१४-१५)

अभ्यास [१० क] : उत्तान-अवत्तान : 'नेत्र'— आंखें दायें व बायें तानें। (पृ. २१६)

अब पीछे की ओर के अंग

[२०] नोट : 'आभ्यन्तर प्रयत्न (visceral or internal effort) के बारे में :

कैसे जाने कि आपने कैसे, किस तरह का, या कैसा 'आभ्यन्तर प्रयत्न' करना है?

शायद ही कभी कोई, पहले ही प्रयत्न में सफल होगा।...विफल (fail) होते-होते अन्त में आपको स्वयं ही,...(by trial and error method) मालूम हो जायगा कि आप 'प्रयत्न' ऐसे करेंगे।

[२१] अधिक-अधिक गहरा विश्राम,... उसके 'क्रमिक लक्षण' (progressive signs)...इन लक्षणों तथा 'कल्पना के सत्यीकरण' (imagery) के द्वारा 'ढिलाव' (विश्राम) को 'गहरा करने' में सहायता लेना।

इन सब बातों के सचित्र विवरण (details) फिर से पढ़ें...पृ. १६८ से १७२ तक।...बार-बार पढ़ें।

[२२] 'श्वसन-चक्र' का निरीक्षण (observation of your breathing cycle)...इसका अर्थ क्या है?...और यह किया कैसे जाता है? (पृ. २३२)।

अभ्यास [३४] : शरीर व मन, दोनों में 'ढिलाव' को गहराई में उतारने के लिए "श्वास का अवलोकन" (२३४-३६)

[२३] शरीर को बिना ताने, (बिना अकड़ाए), सीधे ही 'ढिलाव' में उतार देना (२३६-३७)

अभ्यास [३५] : बिना अकड़ाए ही, सारे शरीर को एकदम सीधे ही, 'ढिलाव' में उतारो। (२३६-४०)

[२२] बिना अकड़ाए ही, सारे शरीर को, एकदम सीधे ही 'ढिलाव' उतारने के लिए :
- पेशियों के 'क्रमिक ढिलाव' के बाद :
- 'कल्पना-प्रक्रिया' (imagery) और 'कल्पना के सत्यीकरण' का सहारा लें (२३६-३९)

[२४] 'क्रमिक 'ढिलाव' (progressive relaxation) का 'भाग-4' : 'कल्पना प्रक्रिया' (२३७-३९)

[२५] ऑटोजनिक रिलेक्सेशन ट्रेनिंग (२३८)

[२६] कुछ ऐसे शब्द, जिनका 'चिन्तन' (thinking) 'ढिलाव' की प्राप्ति में सहायक होता है' २३८

[२७] इस पुस्तक में हमने निम्न-लिखित पृष्ठों पर 'कल्पना-प्रक्रिया' (imagery) तथा उससे सम्बन्धित बातों की चर्चा की है : '०' (१-८)। इन पृष्ठों को फिर पढ़ें।...बार-बार पढ़ें।...तथा इन बातों को दिल में बिठा लें। (२३८-३९)

[२८] कुछ ऐसी कल्पनाएं जिनके द्वारा 'विश्राम' या 'ढिलाव' को गहरा किया जा सकता है। (२३९)

[२९] परम-शान्ति का मन्त्र याद कर लें :

ॐ द्यौः शान्तिः, अन्तरिक्षं शान्तिः, पृथिवी शान्तिः। आपः शान्तिः, ओषधयः शान्तिः, वनस्पतयः शान्तिः। विश्वेदेवाः शान्तिः, ब्रह्म शान्तिः, सर्वं शान्तिः। शान्ति एव शान्तिः सामा शान्तिः एधि...और इसका अर्थ भी (२४०)

[३०] 'क्रमिक गहन विश्राम' के नियमित अभ्यास' के द्वारा 'तनाव से मुक्ति' मिलेगी ही मिलेगी। (समाप्त)

सम्मतियों का सार (sumary of some opinions)

[1] श्री ओ. पी. तिवारी, एम.ए.
SHRI O, P, TIWARI, M.A.
SECRETARY, Jt. DIRECTOR
ADMINISTRATION
KAIVALYADHAMA
LONAVALA 410 403
Pune Dist. (Maharashtra)

श्री हरिश्चन्द्र विद्यालंकार द्वारा लिखित पुस्तक "तनाव से मुक्ति" समय की मांग की अनोखी पूर्ति है।...मुझे पूर्ण विश्वास है कि इसके अनेक संस्करण प्रकाशित होंगे और भारतीय जनता ही नहीं, अपितु, विश्व की जनता भी, जो तनाव की समस्याओं से ग्रस्त है, इसमें से अपना मार्ग ढूँढने में समर्थ होगी।

[2] डॉ. पुरुषोत्तम विठ्ठल करम्बेलकर
Dr. P. V. KARAMBELKAR, M.Sc.
Ph.D. (Bioahemistry)
Jt. DIRECTOR RESEARCH
KAIVALYADHAMA
(address as above)

श्री हरिश्चन्द्र विद्यालंकार ने आज के 'तनाव-भरे जीवन' के बम्बई महानगर में, स्वयं, क्या समाज पर हो रहे दुष्परिणामों को देखा।...और 'तनाव से मुक्त' रहने के, योग अध्यात्म या तत्सम अन्य मार्गों का शोध किया।...तथा, तनाव-मुक्ति के उनमें से कुछ मार्गों में निर्देशित उपायों को चुना।...जनता इन उपायों से लाभ प्राप्त कर सके, इस उद्देश्य से एक सुनियोजित पद्धति तैयार की।

सम्मतियों का सार (summary of some opinions)

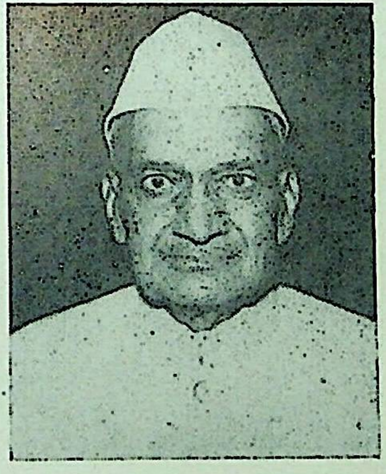
जो लोगों को सरलता से सिखाया जा सके, ऐसा एक 'कोर्स' बनाया। ...कुछ व्यापारिक व सामाजिक संस्थानों में उन्होंने इस 'कोर्स' को सिखाया भी, जिसके लिए अभ्यास-टिप्पणियाँ (class notes) उन्होंने तैयार की थी।...इन 'कोर्सों' में अनेकों को अच्छे लाभ हुए।...इस कार्य को स्थायी रूप देने के लिए, इस पद्धति को ग्रन्थ-बद्ध करना इष्ट था।...फल-स्वरूप हरिश्चन्द्र जी की यह पुस्तक बनी।...इसके लिए उन्होंने "कैवल्यधाम" के कार्यकर्ताओं से अनेक प्रसंगों पर प्रदीर्घ चर्चाएं की हैं।...इस प्रकार, बड़े ही गहराई के विचारों व प्रत्यक्ष अनुभवों के कारण, यह कृति बहुत ही महत्त्वपूर्ण तथा आम लोगों के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होगी, मुझे यह विश्वास है।...लेखक का प्रस्तुतीकरण (presentation of the subject matter) स्पष्ट तथा आकलन (evaluation) के लिए आकर्षक है।

● पुस्तक अवश्य ही लोकप्रिय होगी, तथा हरिश्चन्द्र जी का लोक-सेवा का उद्देश्य पूर्ण सफल होगा इसमें सन्देह नहीं।

(हस्ताक्षर) (डॉ. पु. वि. करम्बेलकर)

[3] डॉ. एम. वी. भोले, एम. डी.
Dr. M. V. BHOLE, M.D.
Dy. DIR. SCIENTIFIC RESEARCH
KAIVALYADHAMA
(address as above)

आजकल विविध प्रकार के तनाव आमव्यक्ति के जीवन में नाना कष्ट पैदा करते रहते हैं। श्री हरिश्चन्द्र विद्यालंकार ने समाज-जीवन की यह समस्या जानकर, इस पुस्तक में भारतीय योग-परम्परा के कुछ मौलिक विचार लेकर 'तनाव से मुक्ति' कैसे मिलेगी इस बारे में विचार-प्रवर्तक, अभ्यासपूर्ण व व्यावहारिक दृष्टि से लिखी गयी यह पुस्तक साधक के लिए बहुत उपयोगी होगी।



चित्र परिचय :

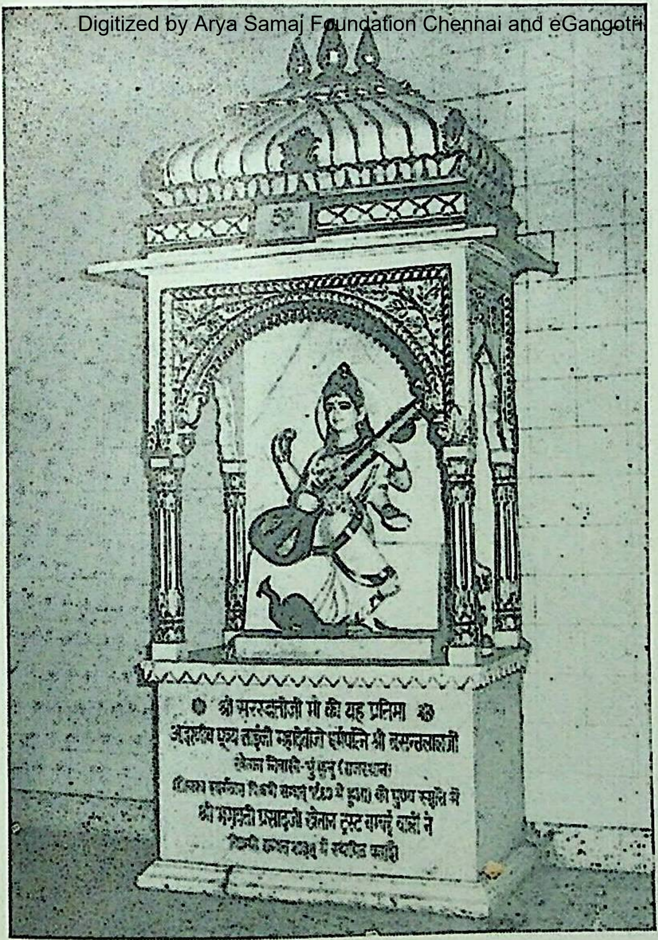
इस पुस्तक के प्रकाशक

श्री भगवती प्रसाद खेतान ट्रस्ट

के

संस्थापक, चेयरमैन-ट्रस्टी

श्री भगवती प्रसाद जी खेतान



चित्र परिचय :

यह सरस्वती देवी का मन्दिर भगवती प्रसाद खेतान ट्रस्ट द्वारा :

१. मारवाडी विद्यालय, बम्बई

और

२. कैवल्यधाम, लोनावळा, (पूना)

में स्थापित किया गया है।

[१] : आज जन-जन को आवश्यकता है 'तनाव से मुक्त' होने की

तनाव का युग

[१] आज भागमभाग[1] और तनाव का युग है।



● जीवन में क़दम-क़दम पर मनुष्य को :
— भीड़भड़क्का[2]-धक्कमधक्का,
— खचाखची - ठसाठसी,
— फँसाफँसी - कशमकशी,[3]
— रेलपेल[4]-ठेलमठेल,[5]
— घात[6]-प्रतिघात[7],
— स्पर्धा-प्रतिस्पर्धा,
— काटाकाटी - मारामारी,
— तनातनी - कहासुनी,
— रोग - शोक,

१ *भागमभाग* : दौड़कर या तेज़ चलकर जल्दी-जल्दी कहीं पहुंचने की क्रिया।

२ *भीड़भड़क्का* : भीड़भाड़।

३ *कशमकशी* : संघर्ष।

४ *रेलपेल* : धक्का देना, या धक्का लगाना; दबदबाकर या ज़ोर लगाकर भीतर घुसना।

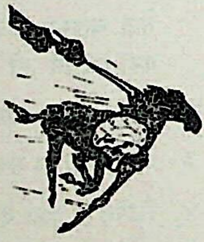
५ *ठेलमठेल* : धक्का देना; बल-प्रयोग करना।

६ *घात* : किसीको आहत करना; किसीको नुक्सान या हानि पहुंचाना।

७ *प्रतिघात* : आघात के बदले किया गया आघात; प्रत्याक्रमण; जवाबी कार्रवाई या चोट; निवारण।

– चिन्ता व परेशानी .. तथा,
– खतरा और दुर्घटना
जैसी परिस्थितियों से जूझना[1] पड़ता है।

- जीने के लिए उसे, सदा ही, भागमभाग और तेज़ चाल को अपनाना पड़ता है।



- उसके मनरूपी घोड़े पर 'दो रस्सियोंवाली' लगाम सदा खिंची हुई रहती है, क्योंकि :
  (क) समय कम है .. और ..
  (ख) दूरी ज़्यादा है जो तय करनी है।
  (क) समय कम है .. और ..
  (ख) काम ज़्यादा है जो पूरा करना है।
  (क) कम से कम समय में
  (ख) अधिकतम उत्पादन करना है (मिल में)।

- इन दो विरोधी रस्सियों, अर्थात्,
  (क) समय की कमी, और
  (ख) काम की अधिकता, इन दो 'विरोधात्मक रस्सियों' से बनी लगाम मनुष्य के मनरूपी घोड़े पर :
  – सदा खिंची रहती है। .. [खिंचाव]
  – सदा तनी रहती है। .. [तनाव]
  – सदा कसी रहती है। .. [कसाव]



- ऐसा भी कह सकते हैं कि 'काम की चक्की' के इन दो पाटों के बीच, अर्थात्,
  (क) समय की कमी, और
  (ख) काम की अधिकता,

इन दो पाटों के बीच में मनुष्य का मन :

–सदा दबा रहता है,	..[दबाव]
–सदा पिसता रहता है,	..[पिसाव]
–सदा रुढ़ता, रुड़कता, या गोल-गोल गति खाता रहता है।	..[ऐंठन] ..[मोच] ..[मरोड़] ..आदि।

तथा ...

सदा तरह-तरह के कष्ट भोगता रहता है।	[चिन्ता] [परेशानी] [सस्पेंन्स][2] [दुविधा] [अनिश्चय] [निराशा] [क्रोध] [घृणा], आदि।

● इन (या ऐसे) सभी तरह के कष्टों के लिए,

अर्थात् :

खिंचाव, तनाव, कसाव, दबाव, पिसाव, ऐंठन, मोच, मरोड़, चिन्ता, परेशानी, सस्पेंन्स, दुविधा, अनिश्चितता, निराशा, क्रोध, घृणा, आदि,	इन सभी के लिए हिन्दी में एक शब्द प्रचलित हो गया है : '**तनाव**।' इसे '**टेन्शन**' भी कहते हैं।

नोट : 'टेन्शन' (tension) शब्द 'बोलचाल की अंग्रेज़ी भाषा' का शब्द है। इन (या ऐसे) सभी तरह के कष्टों के लिए अंग्रेजी में 'वैज्ञानिक या टॅक्निकल शब्द' (यानी 'पारिभाषिक शब्द') है : '**स्ट्रॅस**' (stress)। वैसे, 'स्ट्रॅस' शब्द का अर्थ है : 'खिंचाव।'

---

१. *जूझना* : लड़ना, संघर्ष करना।

२. *सस्पॅन्स* : अब आगे क्या होगा, यह जानने की प्रबल उत्सुकता या व्यग्रता।

परन्तु, स्वयं अंग्रेज़ी भाषा में, आजकल 'टॅन्शन' की जगह 'स्ट्रॅस' शब्द ज़्यादा प्रयुक्त होने लगा है।

दोहरा रूप

'स्ट्रॅस,' 'टॅन्शन,' या 'तनाव' शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह का होता है। परन्तु ये दोनों साथ-साथ जुड़े रहते हैं क्योंकि मन और शरीर दोनों मिलकर एक 'संयुक्त इकाई' है, जिसे अंग्रेज़ी में 'माइण्ड ऐण्ड बॉडी कॉम्प्लॅक्स' (mind-body complex) कहते हैं और हिन्दी में 'मनःकाया-समष्टि।'

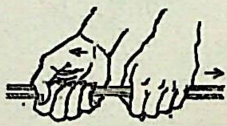
लक्षण

'स्ट्रॅस,' 'टॅन्शन,' या 'तनाव' व्यक्ति की वह अवस्था है जो उसके . . शरीर की, . . मन की, . . या . . इन दोनों की 'प्राकृतिक शान्ति,' 'समैक्ति व्यक्तित्व,'[१] और 'सच्ची निष्ठा' को विकृत या नष्ट करने की प्रवृत्ति रखे।

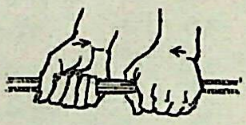
चिर-तनाव के प्रभाव का एक स्थूल निदर्शन

- नीचे के चित्रों में शरीर की नस-नाड़ियों को, जिनमें खून बहता है, 'रबड़ की नली' के रूप में, दिखाया गया है।
- रबड़ की नली को पकड़कर, किसी भी स्थान पर :

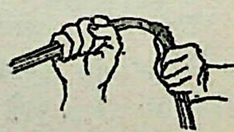
(१) चाहे खींचो,



(२) चाहे दबाओ, और



(३) चाहे मोड़ो,



परिणाम एक ही आता है : (आगे पृ. ५ पर)

अब तनाव के दूसरे पहलुओं को देखिये।

तनाव का दुष्चक्र

[२] प्रातःकाल जागते ही तनाव शुरू हो जाता है, .. जो, ..

- जो विविध रूपों में दिनभर आदमी को परेशान रखता है।
- सोने के लिए बिस्तर में जाने पर भी, यह आदमी को चैन नहीं लेने देता;.. और .. यहां तक कि, ..
- यहां तक कि नींद में सो जाने पर भी यह उसके 'अवचेतन मन'[२] (subconscious mind) को परेशान करता रहता है।
- और, दुःस्वप्नों के द्वारा उसके 'चेतन मन'[३] (conscious mind) को भी कभी-कभी क्षुब्ध कर देता है।
- आदमी सवेरे नींद से जागता है,

...स्थूल निदर्शन

(पृष्ठ ४ से आगे)

(क) वहां नली के भीतर का प्रवाह-मार्ग (छेद) तंग हो जाता है। और

(ख) इस तंगाई की स्थिति में, नली के भीतर जल के बहने में बाधा पैदा होना स्वाभाविक है।

- बस, इसी प्रकार, 'चिर-स्थायी तनाव' के परि-णाम-स्वरूप, शरीर के भीतर, नस-नड़ियों में, 'तनाव से सम्बन्धित स्थान' पर रक्त-प्रवाह में बाधा पैदा हो जाती है, जिसका प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़कर ही रहता है।
- तनाव के कुछ रूपों की चर्चा, पृष्ठ १ से ३ तक, की जा चुकी है। ..और,
- तनाव से उत्पन्न होनेवाले कष्टों के लक्षण हम पाठ [२] में देंगे ■

शब्दार्थ: *१. समेकित व्यक्तित्व :* व्यक्ति के अच्छे-बुरे व विरोधी-या-द्वन्द्वात्मक, सभी पहलुओं के 'एकत्र' और 'मिलजुलकर एक' हो जाने से बना व्यक्तित्व। २. पृष्ठ ७ देखें। ३. पृष्ठ ७ देखें।

तब भी वह अपने को तरो-ताज़ा नहीं, बल्कि, 'ढीला-ढाला या थकाथका-सा' अनुभव करता है।

[यह लक्षण है इस बात का कि तनाव ने उसे नींद में भी चैन नहीं लेने दिया।]

- इस प्रकार, अगले प्रातःकाल जागने पर "तनाव का अगला 'राउण्ड' (चक्कर या चक्र)" शुरू हो जाता है।
- इस तरह, हम देखते हैं कि :

– जागते-सोते, – उठते-बैठते, – कार्य-करते-आराम करते, – यानी, हर घड़ी,	आदमी तनाव से पीड़ित रहता है।

तनावग्रस्त ज्ञानेन्द्रियां

[३] बहुत अच्छे दिन थे वे, जब मनुष्य को केवल *भोजन* के *लिए* दौड़धूप करनी पड़ती थी।

- परन्तु, आज तो हर आदमी की रोज़ी-रोटी ही नहीं, बल्कि, उसकी सम्पूर्ण दिनचर्या ही दौड़धूप व तनाव से ग्रस्त है।
- उसकी पांचों ज्ञानेन्द्रियों पर निरन्तर आक्रमण होता रहता



चित्र : साभार, WORLD HEALTH से

इस चित्र में 'तनाव-ग्रस्त मनुष्य के विकृत चेहरे' को वायोलिन के रूप में दिखाया गया है, और 'पांचों ज्ञानेन्द्रियों' को 'पांच टकोर-डण्डियों' द्वारा दर्शाया गया है। इन 'डण्डियों' के निरन्तर प्रहार से 'जीवनरूपी वायोलिन' में से 'संगीत' नहीं, बल्कि, 'झनझनाहट' पैदा होती है।

(1)

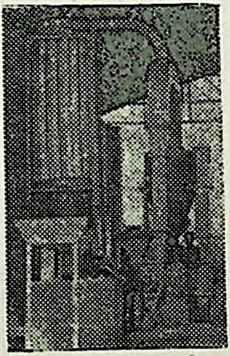


सबसे पहले कान की हालत लीजिये।

- कौनसी मशीन है जो

आवाज़ नहीं करती!

- घर के जल-पम्प से लेकर खेती के 'ट्यूब वॅल' तक,
- हाथ की खड्डी से लेकर कापड़-मशीनों तक,



खनिजों को पीसने वाली मशीन 'पल्वराइज़र' जो कानों को चीरनेवाली आवाज से चलती है। ["खेतान इंडस्ट्रीज़ (प्रा.) लि." के सौजन्य से]

- आटा-चक्की से लेकर खनिजों की खुदाई, तुड़ाई, और पिसाई मशीनों तक, कौनसी मशीन है जो अपनी

मन के स्तर

मन
- चेतन
- अचेतन
  - अवचेतन
  - अचेतनताकी ज़्यादा-ज़्यादा गहराइयां

मन : व्यक्ति की वह 'भीतरी इन्द्रिय' है जिससे वह :

- सोचता है, ● समझता है,
- तर्क करता है,
- इच्छा करता है,
- संकल्प करता है,
- विविध बातों या वस्तुओंका ज्ञान. . व. . अनुभव प्राप्त करता है, . . तथा . .
- इन 'बौद्धिक अनुभवों' के अतिरिक्त, "हार्दिक अनुभूतियों," जैसे :
  –प्रेम, –क्रोध, –लोभ, –मोह, –ईर्ष्या, –द्वेष, आदि संवेगों (emotions) को भी वह अनुभव करता है;. . तथा . .
- तथा इन या ऐसी ही अन्य प्रक्रियाओं या कार्यकलापों द्वारा वह विविध योजनाएं बनाता है।

(आगे पृष्ठ १२ पर)

आवाज़ से लोगों के कानों को टकोरती नहीं रहती?

- मशीनों की ठकाठक, .. स्टीम (भाप) की इस्सियाहट, .. विद्युत्-मोटरों की घरघराहट .. कान के परदों पर टकराने के बाद 'दिमाग की परतों' से भी टकराती है.. और .. वहां, ज्ञात-अज्ञात तनाव .. तथा .. 'नर्वस ब्रेकडाउन' (स्नायविक विकलता) पैदा करती है।



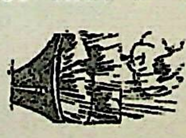


- एक जम्बो-जॅट की आवाज़ के प्रभाव से मन शान्त नहीं हो पाता कि सिर पर दूसरा 'जम्बो' 'कानों पर टकराकर 'मन-मस्तिष्क को व्याकुल करने वाली आवाज़' (देख पृष्ठ ९ पर) से गड़गड़ाने लगता है। चित्र में, वलयदार. रेखाएं उन स्थानों को दिखाती है जहां आवाज़ पैदा होती है।

- लन्दन के एक मानसिक अस्पताल में रोगियों का एक सर्वेक्षण किया गया, तो पाया गया कि लन्दन-निवासी मनोरोगियों में से ९० प्रतिशत वे रोगी थे जो 'एरोड्रोम' के आसपास रहते थे।

- कानों पर पड़नेवाले प्रहारों की सूची में, इन सब प्रहारों से कहीं ज़्यादा व्यापक, बहुआवर्ती और परेशानी पैदा करने वाला आक्रमण लाउडस्पीकरों से आता है जो शादी-ब्याह, पूजा तथा अन्य सार्वजनिक कार्यक्रमों में, दिनभर, तथा, देर रात तक, बजाये जाते हैं.. और.. जो लोगों की नींद भी ख़राब करते हैं।

लाउड-स्पीकर का शोरगुल



आम लोगों के लिए 'उपद्रव' बन गया है।

(2) 

घ्राणेन्द्रिय (नाक) की हालत कान से भी ज़्यादा ख़राब है।

- कारखानों की चिमनियों से निकलनेवाले विषाक्त धुएँ से,
- फ़ैक्टरियों की मलप्रवाह-नालियों में बहनेवाले रासायनिक पदार्थों की दुर्गन्ध से,
- ट्रकों, बसों, लारियों, मोटर-गाड़ियों तथा अन्य ऑटो-वाहनों से निकलनेवाले विषैले और बदबूदार धुएं तथा गैसों से :
  - मनुष्य को सर्दी व ज़ुकाम हो जाता है।
  - वह श्वास-मार्ग और फेफड़े के रोगों का शिकार हो जाता है।
  - उसे सर्दी-ज़ुकाम रहने लगता है, ..एवं..
  - बहुत-से केसों में तो उसकी 'गन्ध लेने की शक्ति' ही नष्ट हो जाती है।

कुछ आवाजों के ध्वनि-स्तर (डॅसिबॅलों में)

1. आदमी की वह धीमी से धीमी आवाज़, जो केवल उसे, अर्थात्, केवल अपने को ही सुनायी दे, (पास ठहरे दूसरे आदमी को सुनायी न दे), '०' डॅसिबल की होती है।
2. पत्तों की सरसराहट २०
3. शान्त घर में बोलचाल ४०
4. शोरवाली दुकान ६०–६५
5. तेज़ दौड़ता 'ट्रक' ८०
6. बिजली की कड़क १००
7. बेचैनी जिस आवाज़ से शुरू होती है, वह १२०
8. कभी-कभी आवाज इतनी ऊंची होती है कि उससे आदमी को पीड़ा मालूम होने लगती है। वह १४० डॅसिबल या उससे ऊंची।
9. जॅट प्लेन की आवाज़ १६०

– Physiological Basis of Medical Practice. (Best & Taylors)
– Sound & Ultrasonics. (Gra M. Freeman)



विवरण साथ के 'बॉक्सों' में।

नोट : मोटरगाड़ियों के धुएं से पैदा होनेवाले वायु-प्रदूषण के अन्य हानिकर प्रभावों के लिए साथ का बॉक्स देखें।

(3)  आंख का तो कहना ही क्या! जिसके द्वारा मनुष्य को 'अपनी सभी पांचों इन्द्रियों द्वारा आनेवाले कुल ज्ञान' का ९० प्रतिशत ज्ञान प्राप्त होता है।

- रूप, सौन्दर्य तथा नयनाभिराम दृश्यों व सिनेमा के पीछे मनुष्य इतना पागल होता जा रहा है कि वह भ्रष्ट-विवेक होकर मार्ग-भ्रष्ट भी हो गया है तथा आगे भी, और-अधिक वैसा ही होता जा रहा है।
- दिनभर टेलिविज़न, सिनेमा या नाचरंग देख-देखकर वह आंखों को थकाता रहता है।

मोटरगाड़ियों का धुआं बच्चों के बुद्धि-विकास को मन्द कर सकता है

अमरीका की "नैशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ़ एन्वायर्नमॅण्टल हॅल्थ साइन्सिज़" की ओर से १९७६ में, विविध क्षेत्रों से चार वैज्ञानिकों का एक दल गठित किया गया था। इस दल ने इस बात का अध्ययन किया कि मोटरगाड़ियों के धुएं में उपस्थित 'विषैले सीसाई-पदार्थों' का बच्चों के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।

मोटरगाड़ियों के पेट्रोल में 'टॅट्रा-ऐथिल लॅड' ('सीसा' धातु का एक यौगिक पदार्थ) मिलाया होता है ताकि उनका इंजन बिना झोंका - झटका - या -अटकाव खाये आराम से चल सके।

आपको मालूम हो कि 'सीसा' और उसके 'यौगिक' (यहां पर 'टॅट्रा-ऐथिल लॅड') (आगे पृष्ठ ११ पर)

(4)



'रसना-इन्द्रिय' (जीभ)

- मनुष्य स्वाद के पीछे दिनभर 'चरता' रहता है, ..तथा,
- तरह-तरह की स्वादिष्ट 'डिशों' और पेयों से अपना स्वास्थ्य बिगाड़ता रहता है।

(5)



स्पर्श-इन्द्रिय (त्वचा-इन्द्रिय)

- इसकी भूख उसके जीवन का सबसे बड़ा तनाव बन जाती है।
- इसके पीछे वह :
  - —धन से हीन,
  - —तन से क्षीण,
  - —मन से दीन ..और..
  - —कुल मिलाकर 'गमगीन' बन जाता है।

[४] थका-माँदा नसनाड़ी-संस्थान

इस प्रकार, समग्र रूप में, "बस, 'मात्र एक थके-

मोटरगाड़ियों के धुएं का बच्चों के बुद्धि-विकास पर प्रभाव (पृ. १० से आगे)

एक विष है। यह खून में बहता हुआ, अन्त में, 'दांतों को हड्डी-द्रव्य' 'डॅण्टिन' में जमा हो जाता है, (चित्र, पृ. १०)।

बच्चों के 'स्वयं निकल गये' या 'निकाल दिये गये' दांतों में उपस्थित सीसे की मात्रा को एक विशेष विधि से मापा जा सकता है। ..इन वैज्ञानिकों ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि "मोटरों के धुएं से प्रदूषित वायु में निवास से बच्चों में ये रोग पैदा हो सकते हैं :

१. स्वास्थ्य का गिरना,
२. हाथ व आंख के समन्वय में कमी,
३. बुद्धि-परीक्षाओं में हीन-कृतित्व, ..और,..
४. तर्क व विवेक में कमी, आदि।"

—"साइकोलॉजी टुडे" (जनवरी, १९८१) ■



आभार : WORLD HEALTH

मँादे नसनाड़ी-संस्थान' का स्वामी" है आज का मनुष्य!

[५] तनावग्रस्त दिनचर्या

- वह सवेरे बिस्तर से उठता है, तो प्रायः, :
  - अपने को 'रात की नींद से तरो–ताज़ा हुआ-हुआ' नहीं, ..बल्कि,
  - बल्कि, 'ढीला-ढीला या थका-थका-सा' अनुभव करता है।
  - कभी, वह सिरदर्द लिये हुए उठता है,
  - तो कभी, शरीर के किसी अन्य अंग में दर्द अनुभव करता है, ..अथवा,..
  - अथवा, किसी अन्य तरह से अपने को अस्वस्थ पाता है।

मन के स्तर

(पृष्ठ ७ से आगे)

- ३-४ तल्लों वाले मकान की तरह मन भी एक 'बहुस्तरीय इन्द्रिय' है।
- इसका सबसे उपरला स्तर 'चेतनावाला (खबर-दारीवाला) स्तर' है।
- इस स्तर में जो मानसिक क्रियाएं या कार्य होते हैं :
  - व्यक्ति को उनकी खबर (चेतना) रहती है।..
  - या, वह कभी न कभी उनके प्रति जागरूक रहता है।
- इस स्तर में कार्य करने-वाले मन को **चेतन मन** कहते हैं।
- नीचे के स्तर या स्तरों में जो मानसिक क्रियाएं-प्रक्रियाएं घटित होती हैं, उनके प्रति व्यक्ति बेखबर रहता है।
- इन स्तरो में कार्य करने वाले मन को '**अचेतन मन**' या '**अवचेतन मन**' कहते हैं। ■

—न तो उसे सिरदर्द का कारण मालूम पड़ता है,.. न ही, किसी अन्य अंग में दर्द का,..और न ही, अन्य अस्वस्थता का।



न तो उसे सिरदर्द का कारण मालूम पड़ता है,..

'बॅड टी' से नाश्ते तक

- सवेरे जागने पर बहुत-से मनुष्यों को सबसे पहला 'स्ट्रेन'[2] 'बॅड टी' (bed tea) लेने का आता है, क्योंकि इसके बिना उन्हें शौच नहीं उतरता है।
- जैसे-तैसे, वह, जल्दी-जल्दी, 'नित्यकर्म'—(टॉयलेट, दाँतों को ब्रश, हजामत और स्नान) —से निवृत्त होकर,
- नाश्ते के लिए 'टेबल' पर बैठता है, परन्तु, नाश्ता भी वह आराम से नहीं कर सकता है :
  - —'नाश्ते का मज़ा' उसकी किस्मत में नहीं! क्योंकि इसके लिए उसके पास समय ही नहीं है!
  - —इसलिए, वह नाश्ता 'खाता' नहीं, बल्कि 'गटकता'[3] है।
  - —अच्छी तरह से न चवाया हुआ यह नाश्ता, पूरे शेष



और नहीं, किसी अन्य अंग में दर्द का।

दिन के लिए उसकी 'पाचन मशीनरी' और 'मल-उत्सर्जन[4] व्यवस्था' पर बोझ बन जाता है।

१. ग्रस्त : से पीड़ित।
२. 'स्ट्रेन' : बेचैनी।
३. गटकना : निगलना।
४. मल-उत्सर्जन : टट्टी-पेशाब होना।

'श्री आजकल कर्मा'[१]

- वह, मानो, दौड़ लगाता हुआ घर से निकलता है..
  - किसी भीड़-भड़क्के वाली ट्रेन, ..या..
  - ठसाटस भरी बस में लटकते हुए 'थाम-पट्टे' या 'हैण्डल' को पकड़कर कार्यस्थान पर जाने के लिए।
- ट्रेन या बस के भयंकर भीड़-भड़क्के, कशमकश और रेल-पेल में (तिसपर ऐसी भीड़ में जेब कट जाने के खतरे के साथ) यात्रा करना कोई आसान काम नहीं है :
  - पहले तो ट्रेन या बस में घुसने के लिए पहलवानी करनी पड़ती है।
  - फिर, यदि घुस जाने में सफलता मिल जाय, तो भीतर की खचाखची और धकापेल में सफ़र करने के लिए 'ताँत'[२] की नहीं, वल्कि, 'धात'[३] की नस-नाड़ियां चाहिएं।
- यहां उसे समाचारपत्र पर नज़र डालने के लिए कुछ समय मिलता है।
- परन्तु, इसमें उसे अपनी अतिक्रान्त[४] नस-नाड़ियों के लिए शान्तिदायक वस्तु पढ़ने को नहीं मिलती, बल्कि, उसे अपराध, हिंसा, लूटमार, अत्याचार, बलात्कार, युद्ध या 'युद्ध की धमकियां' ही पढ़ने को मिलती हैं।
- स्टेशन से ऑफिस (या कार्यस्थान) को जाने के दौरान 'श्री आजकल कर्मा' को.. हड़बड़ी[५] में तेज चलते हुए दूसरे व्यक्तियों से..तथा.. वेतहाशा[६] दौड़ते हुए सड़क-वाहनों से..अपने को सुरक्षित रखने के लिए 'लगातार सावधान' रहना पड़ता है।.. यह 'सतत[७] सावधान रहना' भी तो एक प्रकार का तनाव ही है।
- ऑफ़िस (या कार्यस्थान) में :
  - जिम्मेदारियों का क्रम,
  - दिमाग़ी कार्यों का भार,
  - या, शारीरिक श्रम का

काम,..ये सब-कुछ उसे
–रोक-टोक-दार स्थिति में
घण्टों बैठ या ठहरकर
निभाने पड़ते हैं।

- ऑफ़िस का समय समाप्त हुआ, तो दिन भर के श्रम से थका-माँदा 'श्री आजकल कर्मा' शाम को, फिर सवेरे की ही तरह :
  - –'धड़ाधड़' दौड़ती हुई मोटरगाड़ियों' की भीड़ से रुंधे हुए,'[९] ..तथा..
  - –'दबादब तेज़ चलते हुए राहगीरों' की भीड़ से दुर्गम बने हुए' मार्गों पर चल कर
  - –धक्कम-धक्के में जूझता हुआ घर पहुंचता है।

'श्रीमती आजकल'

- 'श्रीमती आजकल' की हालत तो 'श्री आजकल' से भी ज़्यादा खराब है क्योंकि :
  - –ऑफ़िस के काम के अलावा घर का काम भी उसे करना ही होता है।
  - –इस प्रकार, बेचारी को दो

१ *'कर्मा'* : जातिसूचक या आड़नामों के वाचक दो शब्दों, 'शर्मा' और 'वर्मा' की तुक पर हमने 'कर्मा' शब्द घड़ लिया है, जिसका अभिप्राय है : फ़ैक्टरी या ऑफ़िस आदि में काम करके रोज़ी-रोटी कमाने-वाला आदमी।

२ *तांत* : वह वस्तु जिससे प्राणियों की नसनाड़ियां बनी होती हैं; तन्त्री।

३ *धात* : धातु (लोहा, तांबा आदि)।

४ *अतिक्लान्त* : बहुत थकी हुई।

५ *हड़बड़ी* : जल्दबाज़ी।

६ *बेतहाशा* : बहुत तेज़।

७ *सतत* : लगातार।

८ *धड़ाधड़* : लगातार जल्दी-जल्दी व एक के बाद एक।

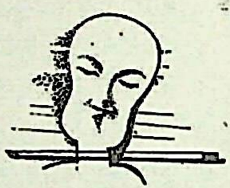
९ *रुंधे हुए* : (गाड़ियों या राहगीरों का जमघट हो जाने से) रुके हुए।

जगह काम करना पड़ता है—('डबल ड्यूटी' देनी पड़ती है।)..और,..
—और, यदि कहीं उसके बाल-बच्चा भी हुआ, तो फिर तो उसका जीवन :
—और-भी-अधिक 'थकावट से चकनाचूर' तथा
—'नस-नाड़ियों के तनाव से भरपूर' हो जाता है।

[६]यदि जीवन की उपर्युक्त परिस्थितियां आपके मामले में ठीक ऐसी ही नहीं हैं तो भी इसमें सन्देह नहीं कि :
—तनाव बहुत-कुछ इसी प्रकार के होंगे..तथा
—तनाव से उत्पन्न स्नायविक थकान (नस-नाड़ियों की थकावट) भी, बहुत-कुछ ऐसी ही होगी।

[७]इस तरह हम देखते हैं कि आज जन-जन को आवश्यकता है 'तनाव से मुक्त' होने की।

- यदि हम किसी तरह इन तनावों से मुक्ति पा सकें,



तो जीवन-रूपी वायोलिन से झनझनाहट की जगह संगीत पैदा होगा। (पृ. ६ पर दिये गये चित्र से तुलना करें।)

[८]यद्यपि 'तनाव का चित्र' अभी पूरा नहीं हो पाया है तो भी :

- अब, हम आपको "'तनाव से मुक्ति' के बुनियादी और प्रारम्भिक अभ्यास" सिखायेंगे। ..तथा..
- 'तनाव के इस अधूरे चित्र' को हम 'पाठ [२]' में पूरा करेंगे।
- 'पाठ [२]' का शीर्षक रखा है : "स्नायविक थकान : लक्षण व उससे रक्षा।"

[९]तो आइये अब हम इस पाठ का 'क्रियात्मक अभ्यासों वाला भाग,' "पाठ [१ क]" पढ़े व उससे ठोस लाभ लें।



क्रियात्मक पक्ष

[१क] : तनाव से मुक्त होने की सरल कुंजी : श्वास

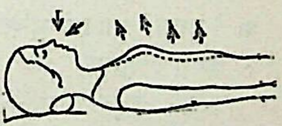
श्वास का महत्त्व

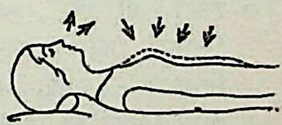
[१] 'श्वास' जीवन का ठोस सत्य है।

- 'श्वास' चलता है तो प्राणी जीवित है,
- 'श्वास' चलना बन्द, तो जीवन समाप्त!..(आम तौर पर यही होता है)।
- इसलिए, ऐसा कहा जाता है कि "'श्वास' ही जीवन है।"

  (परन्तु यह बात वैज्ञानिक दृष्टि से 'पूर्णतः सत्य' नहीं है।..तो फिर, विज्ञान क्या कहता है?)
- जीवन के तीन आधारों, (श्वास, हृदय व नसनाड़ी-संस्थान, इन तीन आधारों) में से केवल 'श्वास' ही ऐसा है :

—जो हमें बाहर से प्रत्यक्ष होता है। ..और ...





—इस प्रकार, जिसके द्वारा जीवन बाहर परिलक्षित होता है। ...और,...

—और, इस कारण, सामान्य लौकिक स्तर पर, 'श्वास' को ही 'जीवन' कहा या माना जाने लगा है।

श्वास का नियन्त्रण

- फिर, 'जीवन के इन तीनों आधारों' में से एक-मात्र 'श्वास' ही ऐसा है जिसे हम, इच्छानुसार, किसी हद तक 'नियन्त्रित कर सकते हैं।'[1]
- इस नियन्त्रण[2] के द्वारा 'श्वास' ही 'तनाव से मुक्ति की एक सुगम कुंजी'[3] है।
- 'श्वास' तनाव से मुक्ति का, केवल सुगम ही नहीं, बल्कि, बहुत कारगर[4] और मुख्य 'उपाय' भी है।
- इतना ही नहीं, बल्कि, 'श्वास' का इच्छानुसार नियन्त्रण – (यानी, 'प्राणा-याम') योग[5] का प्रमुख द्वार भी है।
- 'श्वास' में सबको विश्वास है। चाहे किसी को :
  – आत्मा-परमात्मा,
  – पाप-पुण्य,
  – नरक-स्वर्ग,
  – लोक-परलोक,
  – पुनर्जन्म व कर्मफल,
  में विश्वास हो या न हो,
  – परन्तु 'श्वास' में सबको विश्वास ही नहीं, बल्कि, सबको इसका प्रत्यक्ष अनुभव भी है।
- इसी कारण, तनाव से मुक्ति के 'क्रियात्मक अभ्यासों' में हमने 'श्वास' को प्रधानता दी है।

[२] श्वास के अभ्यास

'श्वास' के अभ्यास, अर्थात्,

1. 'श्वास' भीतर लेना,



1. (पूरक प्राणायाम)

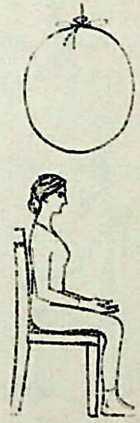
और

2 श्वास बाहर छोड़ना,



2 (रेचक प्राणायाम)
इन दो क्रियाओं के ही नहीं, बल्कि, अभ्यास-अभ्यास के अनुसार,

3 भीतर लिये हुए श्वास को कुछ देर भीतर ही रोक रखना,



3 अन्तःकुम्भक प्राणायाम और,..

---

१ *('श्वास' को) नियन्त्रित करना :* (श्वास के सामान्यतया चलने के प्रकार व रूप को) इच्छानुसार या योजनापूर्वक बदलकर उसे किसी अन्य नियमित प्रकार या रूप में चलाना; नियमित या नियमबद्ध क.।
२ *नियन्त्रण :* नियमन; 'श्वसन-क्रिया' को 'स्वतःचालित क्रिया' या स्वच्छन्द न रहने देकर अन्य रूप में उसे नियमबद्ध करने की क्रिया।
३ *कुंजी :* चाबी अर्थात् उपाय। ४ *कारगर :* प्रभावशाली; असरदार।
५ *योग :* पातंजल (अर्थात्, पतंजलि ऋषि का बताया हुआ) योग। (इसके ८ अंग हैं : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि)। चित्तवृत्ति का निरोध। —[*"योगदर्शन"*]

4 और बाहर निकाले हुए श्वास को कुछ देर बाहर ही रोक रखना,



4 (बाह्यकुम्भक प्राणायाम)

इन क्रियाओं के अभ्यास भी,

- न केवल सरल हैं,
- न केवल, तत्काल मन को बांधकर,
- साधक को 'व्यर्थ के 'चिन्तन'-'चिन्ताओं' से तुरन्त मुक्ति दिलाते हैं,
- बल्कि, अन्त में, उसे 'तनाव से मुक्ति पाना' भी सिखा देते हैं।

चित्रों की व्याख्या के द्वारा श्वास की एक 'यान्त्रिक व्याख्या''

[३] यहां ऊपर दिये गये चारों चित्रों में, मुख्य चित्र के ऊपर 'रबर के बैलून' के उदाहरण द्वारा 'आदमी की छाती और फेफड़ों' को दिखाया गया है।

1 पहले चित्र में : (पृ. १८)
- बैलून में हवा भर रही है,
- वह फूल रहा है, और तन रहा है।

● यह दिखाता है कि :
- 'छाती और फेफ़ड़ों' में हवा भर रही है,
- वे फूल रहे हैं,
- और तन रहे है, अर्थात्,
- उनमें तनाव आ रहा है या बढ़ रहा है।

2 दूसरे चित्र में : (पृ. १९)
- बैलून में से हवा निकल रही है,
- हवा निकलते जाने से बैलून खाली हो रहा है और सिकुड़ रहा है।

–और, उसमें तनाव कम होता जा रहा है।

- यह दिखाता है इस बात को, कि :

–'छाती और फेफड़ों में से हवा निकल रही है।

–हवा निकलने से 'छाती और फेफड़े' खाली हो रहे है..व.. सिकुड़ रहे हैं।

–'श्वास' से भर जाने में, 'छाती, फेफड़ों और पेट' में जो तनाव आया था, वह (तनाव) कम हो रहा है, .. तथा, ..

–'छाती, फेफड़े और पेट', श्वास निकलने के साथ-साथ तनावरहित होते जा रहे हैं।

–वे क्रमशः ढीले होते जा रहे हैं।

— (देखें दायीं ओर दिया गया बॉक्स)।

१ : श्वास की एक यान्त्रिक व्याख्या : श्वास-यन्त्र से सम्बन्धित एक पहलू की व्याख्या

तनाव निकालने का 'अ आ, इ ई, ...'

१ शरीर में से तनाव को निकालना है, तो :

- पहले, तनाव को पहचानना होगा। ...तभी,
- तभी, 'ढिलाव' से आपका परिचय सरलता से हो सकेगा।

२ परंतु, बायीं ओर जिस 'तनाव' और 'ढिलाव' की चर्चा की गयी है, श्वसन-क्रिया में पैदा होनेवाला वह 'तनाव', और वह 'ढिलाव' हमें ज़रा भी मालूम नहीं होता है क्योंकि..

३ क्योंकि जब से हम पैदा हुए हैं तभी से लगातार 'सांस आने व निकलते रहने' के कारण हम उस 'तनाव' व 'ढिलाव' के इतने आदी हो गये हैं कि न तो हमें 'तनाव' मालूम होता है और न ही 'ढिलाव'।

४ यदि आप इस तनाव को –('श्वासीय तनाव' को)– अनुभव करना चाहते है तो :

(आगे पृष्ठ २२ पर)

3 तीसरे चित्र में : (पृ. १९)

– हवा भरने के बाद, बैलून का मुंह धागे से बांध दिया गया है,

– ताकि हवा अन्दर ही रुकी रहे – बाहर न निकले।

– बैलून तब तक तना रहेगा जब तक उसमें हवा रुकी रहेगी।

● यह दिखाता है कि :

– छाती और फेफड़ों में हवा, केवल भरी हुई ही नहीं,

– बल्कि, भरने के बाद अन्दर रोककर रखी भी गयी है।

– छाती और फेफड़ों में उत्पन्न तनाव तब तक कायम रहेगा, जब तक आप श्वास निकालना शुरू न करेंगे।

● श्वास को भीतर ही कुछ देर रोक रखने का एक लाभ यह होगा कि :

– 'छाती और फेफड़ों में

तनाव निकालने का 'अ आ, इ ई, ...'

(पृष्ठ २१ से आगे)

● जितना श्वास सामान्यतया अन्दर आता है, उससे 'बस, थोड़ा-सा ज़्यादा' श्वास अन्दर भरिये। ...और,...

● और, उसे १-२ सेकण्ड भीतर रोकिये।

● बस, इतने से ही आपको छाती में 'श्वासीय तनाव' का अनुभव आ जायगा।

● छाती में आये हुए इस तनाव पर ध्यान दीजिये।

● इस तनाव पर ध्यान लगा रखिये।

५ अब, 'श्वासीय ढिलाव' को अनुभव करने के लिए :

● आप श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकलने दीजिये।

● अपना ध्यान 'छाती में-के तनाव' पर लगा रखिये।

● ज्यों-ज्यों श्वास बाहर निकलेगा, . .

● आपको छाती में का तनाव कम होता हुआ मालूम होगा।

(आगे पृष्ठ २३ पर)

आये तनाव' को अनुभव करने के लिए आपको कुछ समय मिल जायगा।

– इसलिए, आप उस तनाव को अधिक अच्छी तरह अनुभव कर सकेंगे।

– 'तनाव' अच्छी तरह से अनुभव हो जाने के परिणामस्वरूप, श्वास के बाहर निकलने के दौरान 'छाती में क्रमशः बढ़ते जानेवाले ढिलाव' को भी आप अधिक अच्छी तरह अनुभव करेंगे।

4 चौथे चित्र में : (पृ. २०)

– बैलून के मुख पर से धागे की गांठ खोल दी गयी है ..

– ताकि उसके भीतर की हवा बाहर निकल सके।

– हवा निकलने से बैलून खाली होता गया .. और सिकुड़ता गया।

– ज्यों-ज्यों हवा निकलती गयी, त्यों-त्यों 'बैलून का तनाव' कम होता गय

तनाव निकालने का 'अ आ, इ ई ...'

(पृष्ठ २२ से आगे)

- 'छाती में तनाव' कम होता जायगा; ...
- 'ढिलाव' आता जायगा।
- 'क्रमशः बढ़ते जा रहे' इस ढिलाव पर ध्यान लगा रखिये – तब तक, . .
- जब तक, कि अगला श्वास भरना शुरू न हो।

६ अगला श्वास भरना शुरू हो, तो 'छाती में आनेवाले तनाव' को अनुभव करिये, . .

– अनुभव करते जाइये।...

– 'छाती में बढ़ रहे तनाव' पर ध्यान लगा रखिये।

७ श्वास निकलना शुरू हो तो 'छाती में क्रमशः बढ़ते जानेवाले ढिलाव' पर ध्यान दीजिये।

८ श्वास निकलने के साथ-साथ छाती में बढ़ते जाने वाले 'ढिलाव' को अनुभव करिये, .. अनुभव करते जाइये।

९ बस, तनाव निकालने का यही 'अ आ, इ ई, ..' है। ■

–हवा पूरी तरह निकल गयी, तो बैलून में कोई तनाव नहीं रहा, वह पूरी तरह ढीला हो गया।

• यह दिखाता है कि :

–छाती में रोकी गयी हवा बाहर निकल गयी है।

–हवा निकलने से छाती खाली हो गयी है.. और..सिकुड़ गयी है।

–ज्यों-ज्यों हवा निकलती गयी, त्यों-त्यों छाती में तनाव कम होता गया।

नोट : यदि आप छाती में ध्यान को ले जायं, तो श्वास निकलने के दौरान, आप वहां 'ढिलाव' को 'बढ़ता हुआ' अनुभव कर सकते हैं।

–हवा (श्वास) पूरी तरह निकल जाती है, तब 'श्वास-यन्त्र' – (छाती, फेफ़ड़े, डायफ्राम, और पेट की पेशियों) में :

–तनाव न्यूनतम हो जाता है।

–अर्थात्, वहां ढिलाव अधिकतम आ जाता है।

व्यावहारिकता

[४] श्वास के ये अभ्यास :

–न केवल बहुत सरल हैं,

–बल्कि, आप जहां भी हैं, जिस स्थिति में भी हैं, इनका लाभ ले सकते हैं; (देखें चित्र, पृष्ठ ३०)।

–इनके लिए न तो किसी खास तैयारी की जरूरत है,

–और न ही, 'योग' के किसी खास 'आसन' की।

–तिस पर इन्हें करने में, न कोई 'श्रम' पड़ता है,

–न ही, जरा भी खर्च।

–"हींग लगे न फ़िटकरी, रंग चोखा आवे," हिन्दी की यह कहावत 'श्वास के अभ्यासों के बारे में पूर्णतः सार्थक होती है।

[५] 'तनाव से मुक्ति' पाने के लिए, शुरू-शुरू में जो 'श्वास के अभ्यास' करने हैं, उनकी सूची यहां आगे दी जा रही है। परन्तु, पहले, आप 'श्वास' शब्द का पूरा अर्थ तो जान लें। ■

'श्वास' शब्द के अर्थ

[६] 'श्वास' शब्द के ७ अर्थ तो आपको मालूम होने ही चाहिएं।

1. 'श्वास-वायु' : अर्थात्, वह वायु जो 'नाक' या 'मुख' के द्वारा, (या, एक साथ दोनों के द्वारा), हमारी 'छाती व फेफड़ों' में अन्दर आती है और उनसे बाहर निकलती है।

2. 'अन्तःश्वास' या 'निःश्वास': अर्थात्, वह 'श्वास' (श्वास-वायु) जो अन्दर आता है।

क. 'अन्तःश्वास' : अर्थ स्पष्ट है।

ख. 'निःश्वास' = (निः + श्वास)। 'निः' का अर्थ है, 'नीचे की ओर गति करनेवाला।' इस प्रकार,



'निःश्वास' शब्द का अर्थ है, 'वह श्वास जो नीचे की ओर गति करता है। ..बायीं ओर के चित्र में दिखाये गये तीरों से स्पष्ट है कि 'श्वसन-क्रिया' में, जो 'श्वास' (श्वासवायु) 'छाती व फेफड़ों' में अन्दर आता है, 'शरीर के भीतर (गले व छाती में) उसकी गति' ऊपर से नीचे की ओर होती है।

3. 'बहिःश्वास' या 'उच्छ्वास': अर्थात्, वह 'श्वास' (श्वास-वायु) जो बाहर निकलता है।

क. 'बहिःश्वास' : अर्थ स्पष्ट है।

ख. उच्छ्वास = (उत् + श्वास)। 'उत्' का अर्थ है, 'ऊपर की ओर गति करनेवाला।'



इस प्रकार, 'उच्छ्वास' शब्द का अर्थ हुआ, वह

श्वास जो ऊपर की ओर गति करता है। .. साथ के चित्र में दिखाये गये तीरों से स्पष्ट है कि 'श्वसन-क्रिया' में जो 'श्वास' (श्वास-वायु) 'छाती और फेफड़ों' से बाहर निकलता है, 'शरीर के भीतर (गले व छाती में) उसकी गति' नीचे से ऊपर की ओर होती है।

(नोट : 'नि:श्वास' और 'उच्छ्वास' शब्दों के उपर्युक्त अर्थों की प्रामाणिकता के लिए देखें "हठ-प्रदीपिका" में :

"निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः।"

—अध्याय ४, श्लोक ११२।

(अर्थ : पृ. २७, बॉक्स में)

4. 'श्वासोच्छ्वास' = (श्वास + उच्छ्वास)। अर्थात्, 'अन्तः-श्वास' और 'बहिःश्वास,' 'इन दोनों का संयुक्त रूप'।

5. 'श्वसन' या श्वसन-क्रिया'। अर्थात्, 'सांस चलने की क्रिया।' सांस का अन्दर आना और बाहर निकलना।

6. 'चलता हुआ श्वास,' अर्थात् 'अन्दर आता और बाहर निकलता हुआ श्वास।

7. 'श्वास-चक्र,' 'श्वसन-चक्र' : 'श्वासोच्छ्वास का चक्र।'

नोट : क्रियात्मक दृष्टि से :

- यह चक्र तब 'शुरू' माना जाता है जब मनुष्य अपने भीतर सांस लेना शुरू करता है। ...और,...
- यह समाप्त तब माना जाता है जब मनुष्य "बहिःश्वास और उसके बाद का 'लघु या दीर्घ विराम' (अर्थात्, 'बाह्यकुम्भक'।)" पूरा कर लेता है।...(देखें पृष्ठ २०)।
- अर्थात्, 'अगला श्वास भीतर लेना' शुरू करने से ठीक पहले, श्वास के 'चालू चक्र' का अन्त हो जाता है।

[७] 'श्वास के अभ्यासों' में, स्थान-स्थान और प्रसंग-प्रसंग के अनुसार, 'श्वास' शब्द इन सभी अर्थों में प्रयुक्त हुआ है। ■

श्वास के 'प्रारम्भिक अभ्यासों' की सूची

[८] 'तनाव से मुक्ति' पाने के लिए, शुरू-शुरू में जो 'श्वास के अभ्यास' करने हैं, उनकी सूची इस प्रकार है :

विषय क्रमांक अभ्यास का शीर्षक

1. 'श्वास' को अनुभव करते हुए उसे, मन ही मन में गिनने के अभ्यास



अभ्यास [१] : 'उच्छ्वासों'[1] को गिनो।
अभ्यास [२] : 'निःश्वासों'[2] को गिनो।
अभ्यास [३] : 'श्वासोच्छ्वासों' को गिनो।

अर्थात्, 'अन्दर आनेवाला श्वास' और 'बाहर निकलनेवाला श्वास', इन दोनों को मिलाकर 'एक इकाई' मान लो और इन इकाइयों को गिनो – (मन ही मन)।



"हठ-प्रदीपिका" के प्रमाण का अर्थ (देखो पृष्ठ २६) :

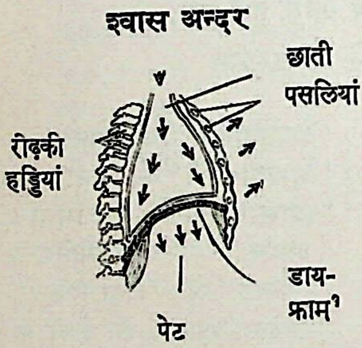
'निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च, निश्चितं मुक्त एव सः।"... का अर्थ है : जिस मनुष्य में 'श्वास भीतर आना (निःश्वास)' और 'श्वास बाहर निकलना (उच्छ्वास)', ये दोनो मन्द हो जाते हैं – (अर्थात्, 'श्वास चलने की प्रतिमिनट दर' बहुत कम हो जाती है) – वह निश्चय ही 'कष्टों' – ('तनाव' भी तो 'कष्ट' ही है) – से मुक्त हो जाता है।

१. 'बाहर निकलनेवाले श्वासों'. २. 'अन्दर आनेवाले श्वासों'

अभ्यास [४] : 'श्वसन' में आनेवाले तनाव और ढिलाव को अनुभव करते हुए इन अनुभवों को 'गिनती में पिरोओ।'

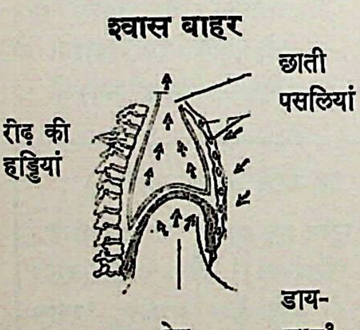
अभ्यास [५] : 'श्वसन' में आनेवाले ढिलाव को अनुभव करते हुए उसे गिनो।

चित्रों का परिचय



आम लोग बोलचाल में ऐसा ही कहते और समझते भी है कि ...

उपरला चित्र : ... कि "श्वास अन्दर आता है तो छाती, पसलियां, डायफ्राम[1] और पेट फैलते हैं।" (परिणामत :, वे तनते हैं—उनमें 'तनाव' आता है।)



निचला चित्र : ... कि "श्वास बाहर निकलता है तो छाती, पसलियां, डायफ्राम और पेट सिकुड़ते हैं।"... (परिणामस्वरूप वे तनावरहित होते हैं। – उनमें 'ढिलाव' आता है।)

परन्तु वास्तविक बात इससे उलटी है।

(१) ये अंग फैलते हैं, तो 'श्वास' अन्दर आता है।...और..........

(२) ये सिकुड़ते हैं, तो श्वास बाहर निकलता है।

---

१. *डायफ्राम :* गुम्बद जैसा गोल परदा जो छाती व पेट को जुदा करता है।

अभ्यास [६] : थकावट और तनाव उतारने की सरल विधि, जो प्राणशक्ति को बढ़ाकर रोगों से रक्षा भी प्रदान करती है।

'अभ्यास [७]' व 'आगे', "पाठ [२ क]" में देखें।

'श्वास के इन ६ अभ्यासों' को करना कैसे है, अब यह बताया जायगा।

[९] छहों अभ्यासों के लिए सामान्य बातें

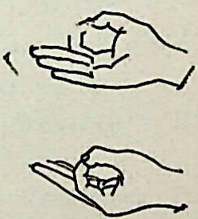


- ये अभ्यास, न केवल 'क्रिया' में (करने में) सरल हैं,...बल्कि,...

नीचे दायें : हाथ ज्ञान-मुद्रा में रखें। क्यों?..(पृ. ३२)

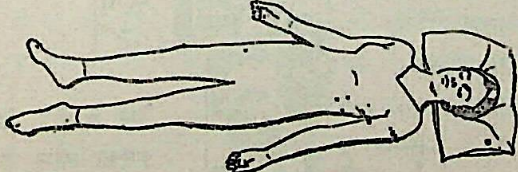
- बल्कि, 'शारीरिक आसन' की दृष्टि से तो 'और भी अधिक सरल' हैं :-





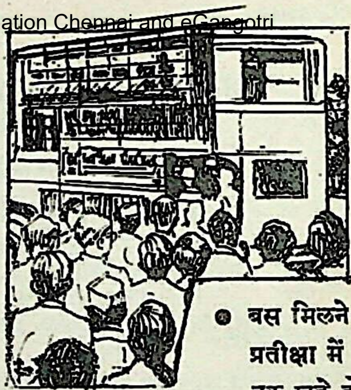
- इन अभ्यासों को आप अपनी 'मूड,' आराम-तलवी, सुविधा तथा इच्छा के अनुसार :

– चाहें, तो कुर्सी में बैठकर, – चाहें, तो फर्श पर पलथी लगाकर,



– और, यहां तक कि चाहें, तो लेटकर भी कर सकते हैं।

खड़े होकर ही नहीं, बल्कि, चलते हुए भी



'श्वास के ये अभ्यास' बहुत-से व्यायामों की तरह, खड़े होकर भी किये जा सकते हैं। और खड़े होकर करने में इन अभ्यासों की दो खूबसूरतियां[1] भी हैं:

– इनमें व्यायाम की तरह सीधे खड़े होना जरूरी नहीं।

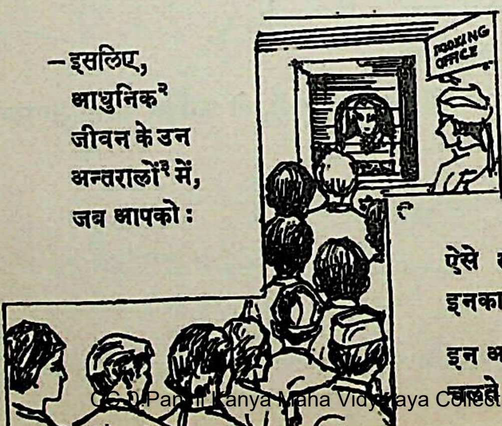
– आप आराम में खड़े हुए भी इन्हें कर सकते हैं।

– इसलिए, आधुनिक[2] जीवन के उन अन्तरालों[3] में, जब आपको:

- बस मिलने की प्रतीक्षा में देर तक खड़े होना पड़ता है;



- बस अथवा रेलगाड़ी में थामपट्टा या हैण्डल पकड़ कर सफर करना पड़ता है।



- रेलवे या सिनेमा-टिकट या राशन आदि के लिए देर तक लाइन में खड़ा होना पड़ता है;—

ऐसे समयों में भी आप इनका लाभ ले सकते हैं।

इन अभ्यासों को आप चलते-चलते भी कर सकते हैं।

[१०] आवश्यक सामान

आप इन अभ्यासों को :
(क) कुर्सी में बैठकर करना चाहते हैं,... या कि आप ...
(ख) फर्श पर पलथी लगा-कर...अथवा ... किसी अन्य 'आसन'[४] में अवस्थित होकर करने के इच्छुक हैं, ..या कि,
(ग) 'सम'[५] धरातल' पर लेटकर 'अभ्यास' करने की 'मूड' में हैं।

इसके अनुसार ही आपको अलग-अलग सामान की आवश्यकता होगी।

(क) यदि 'अभ्यास' कुर्सी में बैठकर करना हो तो :
१. कुर्सी
२. चाहें तो पैरों के नीचे रखने के लिए 'बिछाने का आसन,' दरी, आदि
३. यदि कुर्सी धातु की बनी हो तो उसकी 'सीट' पर 'कपड़े की गद्दियां' रखी जा सकती हैं।

ख. यदि 'अभ्यास' फर्श पर 'आसन'[४] लगाकर करना हो तो :
१. बिछाने का आसन'

ग. यदि 'अभ्यास' लेट कर करना हो तो :
१. दरी या चटाई आदि
२. पतला सिरहाना (यह २ इंच से ज्यादा मोटा न हो)

---

१ *खूबसूरती* : विशेषता, खास मनपसन्द बात।

२ *आधुनिक* : आजकल का।

३ *अन्तराल* : (क) दो समयों के बीच की अवधि ...या... (ख) दो स्थानों के बीच का अन्तर या फासला।

४ *आसन* : किसी 'अभ्यास' को करने के लिए 'साधक' खड़े होकर, या बैठकर, या लेटकर शरीर को जिस खास रूप में या जिस खास आकार-प्रकार से अवस्थित करता है, शरीर का वह क्रियारत खास रूप 'आसन' कहाता है।

५ *सम* : जो ऊँचा-नीचा न हो।

सफलता अवश्य ही और जल्दी मिलेगी — ये चीजें भी आवश्यक

(१) एक नोट-बुक

कोई अभ्यास करने में :

क. आप उसे कितनी अच्छी या अनच्छी तरह कर सके हैं,

ख. एक बार अभ्यास करने के बाद उसे अगली बार करने में, ...या ...दिन-दिन, आपके 'कृतित्व' में प्रगति कैसी रही,

ग. कोई खास कठिनाई, अनुभव या अन्य उल्लेखनीय बात,

इत्यादि का विवरण यदि आप प्रायः, समय पर नियमपूर्वक लिखेंगे, तो आपकी प्रगति का चित्र स्वयं ही स्पष्ट होता रहेगा।

(२) सेकण्ड की सुई वाली दीवार-घड़ी टाइम-पीस... या कलाई-घड़ी





क. कोई अभ्यास कितने मिनट करना है, उतनी अवधि को जानने के लिए, ...अथवा...

ख. अभ्यास के 'परिणाम की मात्रा या डिग्री' का अन्दाजा लेने के लिए।

नोट : 'ज्ञानमुद्रा की क्रियात्मक जानकारी' भी, इस 'ख' के बारे में सहायक होती है।

[१२] दो मुख्य बातें

'श्वास के अभ्यासों' की इस पहली शृंखला' में ६ अभ्यास हैं। इनमें मुख्य बातें दो हैं :

1. 'श्वास' को अनुभव करना — उसे लगातार अनुभव करते रहना। उसका अनुभव लगातार ही बना रहे।
2. 'श्वास को गिनना।'

दोनों बातें ध्यान में रखिये।

अब, अभ्यास शुरू करिये।

'स्वाभाविक शान्त श्वास' को गिनने के अभ्यास
'अभ्यास [१]' से 'अभ्यास [५]' तक

[१३] इन अभ्यासों में :

- श्वसन-क्रिया में ज़रा भी दख़ल नहीं देना है।
- अर्थात्, इनमें किसी भी तरह का प्रयत्न नहीं डालना है।
- इस प्रकार
  - पूर्णतया स्वतः ही,
    ...और...
  - शान्त अवस्था में स्वाभाविक रूप से चलते हुए 'श्वास'

  को गिनने के ये अभ्यास हैं—'अभ्यास [१]' से 'अभ्यास [५]' तक।
- इसलिए, ... सावधान!

सावधान !!

ध्यान रखिये कि इन पांचों अभ्यासों में :

- न तो 'श्वास' को तेज़ करना है, न ही धीमा।
- वह, स्वतः ही, जिस गति से चल रहा है...या... आगे जाकर चलना चाहता है, उसे वैसे ही चलने दें।
- उसकी गति में ज़रा-सा भी दख़ल न दें।

यह भी ध्यान रखिये कि, ...

इन पांचों अभ्यासों में :

- न तो 'श्वास' को लम्बा करना है, न ही छोटा।
- अर्थात्, न तो उसे गहरा करना है, और न ही उथला (कम गहरा)।
- वह, स्वतः ही,
  - जिस रूप में,
  - जिस गहराई तक

  चल रहा है, ... या ... आगे जाकर चलना चाहता है, उसे वैसे ही चलने दें।
- अर्थात्, उसकी गहराई में ज़रा-सा भी दख़ल न दें।

'श्वास' पर ध्यान लगाये रखकर उसे गिनते जाने से 'श्वास की गहराई' स्वयं ही बढ़ जाती है

[१४] 'श्वसन - क्रिया' एक प्रकार से नाज़ुक शर्मीली दुल्हन जैसी है।...ज्योंही दुल्हन को मालूम होता है कि कोई उसे देख रहा है, उसका "स्वच्छन्द व्यवहार" बदल जाता है। ... उसी प्रकार, ज्योंही साधक 'श्वास' को देखने लगता है :

- उसपर ध्यान लगाता है,
- उसके 'अन्दर आने' व 'बाहर जाने' को अनुभव करता है, ... और/या ...
- अनुभव करते हुए उसे गिनने लगता है,

मस्तिष्क का भूगोल

- गत सौ वर्षों में 'मस्तिष्क' पर बहुत-सी खोज की गयी है।
- उसका कौनसा भाग किस तरह के व्यवहार से सम्बन्धित है, यह पता लगाने के लिए :
  - हज़ारों परीक्षण किये गये हैं। ...और ...
  - ये आज भी जारी हैं।
- इस खोज के फलस्वरूप, हमें मस्तिष्क के बहुत-से भागों के बारे में यह मालूम हो गया है कि :
  - मस्तिष्क के ये 'ज्ञात भाग' किस तरह के व्यवहार से सम्बन्धित हैं। ... और ...
  - कैसी-कैसी अन्दरूनी वैज्ञानिक क्रियाओं के द्वारा वह व्यवहार सम्पन्न होता है।
- इस प्रकार, हम मनुष्य के बहुत-से व्यवहारों के 'मूल अंगों' और उनके 'प्रवाह-मार्गों' को मस्तिष्क के चित्रों में दिखाते भी हैं।
- ऐसे विवरण को 'मस्तिष्क का भूगोल' कह सकते हैं।

(आगे पृष्ठ ३५ पर)

नोट : पुस्तक की 'मुख्य धारा' बॉक्सों से बाहर है।

'श्वसन-क्रिया' में दो परिवर्तन आ जाते हैं।

1. 'श्वास की दर' कम होती जाती है। उदाहरण के लिए : वह (श्वास) प्रतिमिनट १८ से गिरकर १७,... फिर १६,... फिर १५, ...फिर १४,... इस तरह कम होते-होते प्रतिमिनट १० या ८ वार (या, और भी कम वार) चलने लगता है।

2. श्वास गहरा होता जाता है।

   असल में तो यह बात उपर्युक्त '1' का ही प्राकृतिक परिणाम है।

ध्यान देने से 'श्वास' गहरा क्यों हो जाता है

[१५] इस प्रश्न का उत्तर समझने के लिए, श्वास के बारे में जरूरी जानकारी यहां बॉक्सों में भी दी जा रही है।

(आगे पृष्ठ ३८ पर)

मस्तिष्क का भूगोल

(पृष्ठ ३४ से आगे)

श्वसन-क्रिया का केन्द्र

परन्तु इससे पहले

'श्वसन' के अंग

तो क्या "मस्तिष्क की खोज" के उपर्युक्त परीक्षणों से हमें यह मालूम हुआ है कि ...

प्रश्न : मस्तिष्क में उसका वह भाग (अंग) कहां पर स्थित है जो 'मनुष्य की श्वसन-क्रिया' को चलाता है? ...

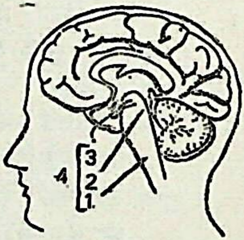
अर्थात् : मनुष्य के मस्तिष्क में 'श्वसन-केन्द्र' कहां है?

- इस प्रश्न का उत्तर हम ज़रा ठहरकर देंगे क्योंकि एक दूसरा प्रश्न ऐसा है जो आपको इस प्रश्न से पहले मालूम होना चाहिए।
- 'श्वसन-केन्द्र' को पीछे पूछना, पहले यह तो बताइये,

(आगे पृष्ठ ३८ पर)

मस्तिष्क का भूगोल : कुछ अंग व उनके प्रमुख कार्य

चित्र १ : 'ब्रेन स्टॅम' (अंग क्रमांक '4')



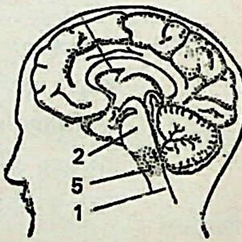
1. 'मैडयुला,'
2. 'पॉन्स' व
3. 'मिडब्रेन'

इन्हें मिला कर

4. 'ब्रेनस्टॅम' बनता है।

- 'ब्रेनस्टॅम' में कई महत्वपूर्ण केन्द्र हैं। जैसे :
  — श्वसन-केन्द्र,
  — हृदय-स्पन्दन व रक्त-अभिसरण केन्द्र।
- यह पेशियों को अकड़ाने या ढीला करने के कार्य में सहयोग देता है।
- जागने या सोने की अवस्थाओं पर नियन्त्रण रखता है।

चित्र २ : 'श्वसन केन्द्र' (अंग क्रमांक '5')



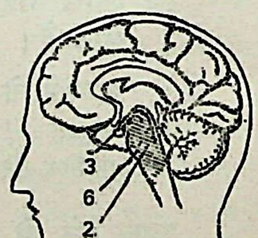
1. 'मैडयुला,'
2. 'पॉन्स,'

इनके बीच में

5. 'श्वसन-केन्द्र' होता है।

- इसमें श्वास के भिन्न – भिन्न प्रकार से चलने के लिए अनेक उपकेन्द्र होते हैं।

चित्र ३ : रीटिक्युलर ऐक्टिवेटिंग सिस्टम ('6')



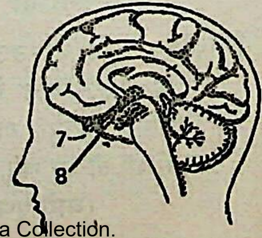
4. 'ब्रेनस्टॅम' में,
2. 'पॉन्स,' व
3. 'मिडब्रेन' के

पीछे के भाग में

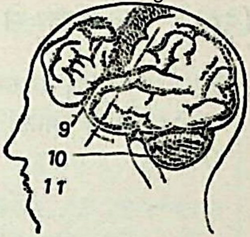
6. 'री. ऐ. सि.' होता है।

- यह केन्द्र जाग्रत्, स्वप्न, निद्रा तथा सावधानता, आदि 'चेतना की अवस्थाओं' को नियन्त्रित करता है।

चित्र ४ : आधिजैविक कार्य

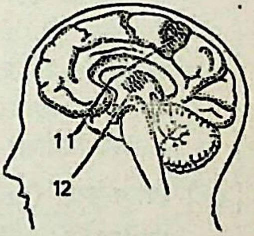


7. हाइपोथैलेमस : यह शरीर की गरमी को



नियन्त्रण में रखता, पसीना लाता, भूख-प्यास लगाता, भावावेश को अभिव्यक्त करता, प्रजनन में योग देता, 'पिट्युइटरी ग्लैण्ड' को उत्प्रेरित करता है।

8. पिट्युइटरी ग्लैण्ड : इस ग्लैण्ड के स्राव शरीर की वृद्धि, सॅक्स-वृत्ति, मासिक धर्म, गर्भ-धारण, आदि में सहयोग देते हैं।

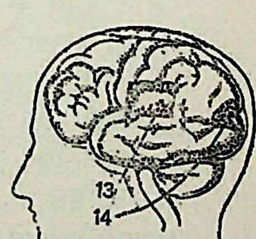


चित्र ५ : कर्माङ्गों का चालन; (ऊपर दायें)

9. 'मोटर कॉर्टेक्स' पेशियों को चलाता है।
10. 'सेरिबेलम' पेशियों के कार्य में समन्वय।

चित्र ६ : संवेदन-तन्त्र

11. 'सेन्सरी कॉर्टेक्स' : अधिकांश भाग 'चित्र ५' में है।
12. थैलेमस ज्ञान-संकेतों को ग्रहण करता,... उनको छांटता ... तथा ... उन्हें यथास्थान भेज देता है। ... शरीर में उत्पन्न अनुभूतियां
11. 'सेन्सरी कॉर्टेक्स' में पहुंचती है जो पेशियों को कार्य करने में सहयोग देता है।

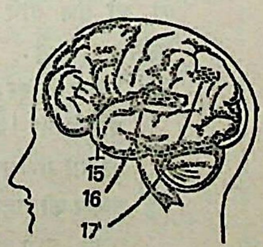


चित्र ७ : सुनने व देखनेवाले स्थान

13. श्रवण-कॉर्टेक्स 14. नेत्रीय कॉर्टेक्स

चित्र ८ : 'वाणी' व 'भाषा' सम्बन्धी स्थान

15. 'ब्रोकाज़ एरिया' : यह स्थान (एरिया) 'वाक्-यन्त्र' से सम्बन्धित है। ...और...
16. 'वर्णिकेज़ एरिया' अमूर्त कल्पना को शब्दों के माध्यम से मूर्त रूप देने से सम्बन्धित।
17. 'ऐन्गुलर गायरस' इन दोनों को जोड़ता है।



[१६] श्वसन-केन्द्र, श्वसन-क्रिया व 'श्वास के अंगों' के बारे में :

– पृष्ठ ३५ (बॉक्स), पृष्ठ ३६ (चित्र २), ..और ३८ से ५१ तक सभी पृष्ठों को, ..तथा..

– पृष्ठ ३६ (चित्र २), ३९ ४०, ४६, ४८ पर दिये गये चित्रों को पढ़िये।

[१७] श्वसन-केन्द्र (breathing centre) का उद्देश्य है :

– न केवल वेध्यान होने की अवस्था के दौरान,

– बल्कि, 'श्वास' पर (या किसी अन्य वस्तु पर) ध्यान रखने या लगाने के दौरान भी,

'श्वास के पैटर्न' को नियन्त्रित करना – हां, 'श्वास के पैटर्न' को, जो इन तीन घटकों से निर्मित होता है :

1 श्वास की दर : अर्थात्, प्रतिमिनट 'श्वासों की कितनी संख्या।'

2 श्वास की गहराई : प्रति श्वास, वायु की ...

श्वसन के अंग

(पृष्ठ ३५ से आगे)

प्रश्न : श्वास लेने का काम मनुष्य किन अंगों से करता है ?

क्या कहा ?– नाक से !..
क्या कहा ?– फेफड़ों से !

उत्तर जो सही नहीं हैं

- मनुष्य श्वास लेने का काम करता है :

– नाक से; (कई लोग ऐसा कहेंगे)।

– फेफड़ों से; (दूसरे कई ऐसा कहेंगे)।

– दोनों से ही; (बहुत-से ऐसा भी कहेंगे)।

परन्तु, ये उत्तर सही नहीं।

- नाक तो मात्र एक मार्ग है जिसमें से श्वास गुज़रता है। .. 'श्वास अन्दर आये,' इस बात के लिए वह (नाक) कोई काम– (यत्न, प्रयास या चेष्टा) – नहीं करती है।

- फेफड़े .. (आगे पृ. ३९ पर)

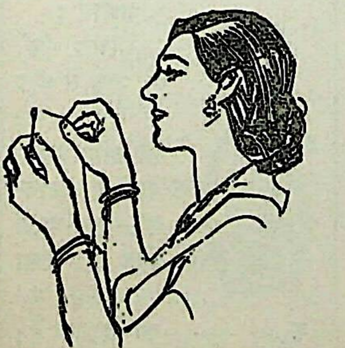
'कितनी मात्रा' अन्दर आती या बाहर जाती है।

3. 'श्वास का वेग' : अर्थात्, नाक या कंठ में से श्वास कितनी गति से अन्दर आ रहा या बाहर निकल रहा है।

इन तीनोंके मिले-जुले रूप को 'श्वास का पैटर्न' कहते हैं।

'पैटर्न' की परिवर्तन-शीलता

[१८] शरीर की भिन्न-भिन्न भीतरी अवस्थाओं में, उन अवस्थाओं के अनुसार, 'श्वास का पैटर्न' भिन्न-भिन्न हो जाता है। एक उदाहरण : सुई में धागा डालते समय, ध्यान की एका-



श्वसन के अंग

(पृष्ठ ३८ से आगे)

- फेफड़े भी, इसी प्रकार 'श्वास के अन्दर आने' के लिए कोई चेष्टा नहीं करते।
  - हां, वे 'श्वास' से भरते और उससे फूलकर फैलते जरूर हैं! ..तथा, ..
  - 'श्वास निकलने की क्रिया' में वे स्थिति-स्थापकता[१] के गुण के कारण सिकुड़कर अपनी मूल-अवस्था (या आका-र) में आ जाते हैं।

अकर्मक अंग

- इस प्रकार, नाक व फेफड़े श्वसन-क्रिया में 'सकर्मक

(आगे पृष्ठ ४० पर)

१ *स्थितिस्थापकता :* पदार्थों का वह गुण है जिसके कारण, वे दबने, खिंचने, फैलने, मुड़ने आदि के बाद, शक्ति के हट जाने पर, फिर अपनी मूल-अवस्था में आ जाते हैं। जैसे : रबड़, स्प्रिंग, आदि।

ग्रता के कारण श्वास रुक-सा या बहुत धीमा हो जाता है।

'पैटर्न' के परिवर्तन में 'श्वास-केन्द्र' का रोल

[१९] किसी विशेष अवस्था में 'श्वास का पैटर्न' जैसा होना अपेक्षित होता है, उस 'अपेक्षित विशेष पैटर्न' को पैदा कर देने का काम 'श्वसन-केन्द्र' करता है।

'पैटर्न' के परिवर्तन का रासायनिक-क्रिया-शास्त्र

[२०] शान्त अवस्था में, मनुष्य 'अन्तः-श्वसन' के द्वारा भीतर आयी हुई 'ऑक्सीजन (गैस)' में से प्र. मि. २५० मि. लि. ऑक्सीजन 'चयापचय' के लिए प्रयुक्त करता है। 'उच्छ्वास' के द्वारा रक्त में से २०० मि. लि. 'कार्बन-डायोक्साइड गैस' प्र. मि. बाहर फैंकता है।

- रक्त में जो 'कार्बन डायोक्साइड का स्तर (लेवल)' होता है, सामान्य रूप से वही ... श्वास की दर, ... गहराई ... व ... गति, ... इन तीनों को निर्धारित करता है।

श्वसन के अंग अकर्मक नहीं, सकर्मक

(पृष्ठ ३९ से आगे)

अंग' नहीं, बल्कि, 'अकर्मक अंग' हैं।

सही उत्तर : सकर्मक अंग

- श्वसन के 'सकर्मक अंग' चार हैं।.. मुख्यता के क्रम से वे इस प्रकार हैं :

1. डायाफ़्राम (मध्यपटल)
2. पर्शुकान्तर पेशियां
3. पेट की पेशियां
4. कन्धों-कण्ठ की पेशियां।

(आगे पृष्ठ ४१ पर)



डायाफ़्राम : नाभिस्थल (क) के पास से पीठ के मध्य (ख) की ओर जाने-वाली व 'उठाव-दार-वक्र-वाली श्वेत रेखा 'डा या फ़्रा म' को दिखाती है।

- क्योंकि 'श्वसन-केन्द्र के कार्य' रक्त में 'कार्बन डायोक्साइड के लेवल' (PCO_2) से निर्धारित होते हैं, इसलिए इसके लेवल में थोडा-सा परिवर्तन भी 'श्वास के पैटर्न' को बदल देता है।

[२१] शान्त अवस्था में जब 'श्वास' पर हमारा ध्यान नहीं होता है, श्वसन-केन्द्र द्वारा व्यक्ति के 'श्वास की एक खास दर' व 'पैटर्न' निर्धारित रहते हैं।

'श्वास' पर ध्यान

[२२] जब हम 'श्वास' पर ध्यान देते हैं, तब 'श्वसन-केन्द्र की क्रिया' को हम लक्ष्य के अनुसार बदल देते हैं। जैसे :
  - बोलने के लिए 'श्वास की गति' धीमी हो जाती है।
  - किसी प्रकार का ज़ोर लगाने के समय 'श्वास' धीमा या रुद्ध हो जाता है।

- उसी तरह, शान्त अवस्था में जब हम 'श्वास' पर ध्यान देते हैं, श्वास-दर नीचे आ जाती है। यही उसकी स्वाभाविक प्रवृत्ति है।

श्वसन के सकर्मक अंग

(पृष्ठ ४० से आगे)

- इन चारों में से :
  - मुख्यतया पहले दो ही,
    1 'डायाफ्राम,'..
    2 पसलियों के बीच में तथा उनपर बाहर-भीतर लगी हुई 'पर्शुकान्तर पेशियां' ही,

    छाती और फेफड़ों में श्वासवायु के आने-जाने का काम चलाते हैं।
  - शेष दो अंग उतने मुख्य नहीं हैं। उनका उपयोग विशेषतया 'परिवर्धित या नियन्त्रित श्वसन' में होता है।
  - पेट की पेशियां 'उदरीय श्वसन' में काम आती हैं।
  - 'परिपूर्ण श्वसन' में तो कन्धों व कण्ठ की पेशियां भी काम में ली जाती हैं।

[२३] श्वास-दर नीचे आती है तो 'श्वास की गहराई' इसलिए बढ़ती है कि पहले की अपेक्षा कम श्वासों में ही, रक्त में से प्रतिमिनट २०० मिलिलिटर 'कार्बन डायोक्साइड गैस' को बाहर फैंका जा सके।

[२४] श्वास गहरा हो जाने (मूलतः, श्वास पर ध्यान लगाने) के लाभ

1. 'श्वास पर ध्यान लगाने,' या 'ध्यान लगाकर उसे गिनने' के परिणामस्वरूप 'श्वास के स्वयं ही गहरा हो जाने' पर :
   - फेफड़ों में 'ऑक्सीजन गैस' पहले की अपेक्षा अतिरिक्त मात्रा में उपलब्ध हो जाती है। (साथ का बॉक्स देखें)।
   - अतः, 'परिणामकारक श्वसन' (effective breathing) की मात्रा बढ़ जाती है।
2. 'प्रतिमिनट श्वासों की संख्या' कम हो जाने से :

'ऑक्सीजन गैस' अधिक मात्रा में उपलब्ध; ...कैसे ?

1. साधारणतया, मनुष्य प्रत्येक श्वास में ५०० मिलिलिटर वायु अन्दर लेता है।
2. इस ५०० मि. लि. वायु में से १५० मि. लि. वायु गरदन के, व मुख-गह्वर के 'खाली और निष्क्रिय स्थान' (dead space) में भरती है।
3. इस प्रकार, साधारणतया ५०० − १५० = ३५० मि. लि. वायु ही फेफड़ों में काम आती है – रक्त में से 'कार्बन डायोक्साइड गैस' को बाहर फैंकने में।
4. अब मान लो कि एक मनुष्य ऐसा है जो सामान्यतया २० श्वास प्रतिमिनट लेता है।

(आगे पृष्ठ ४३ पर)

- 'श्वसन का श्रम' भी कम हो जाता है।... इससे ..
- 'श्वसन-पेशियों की शक्ति' बचती है।

3. कुल मिलाकर 'श्वसन की कार्यक्षमता बढ़ती है।
4. रक्त में उत्पन्न 'कार्बन डायोक्साइड गैस' को बाहर फैंकने का कार्य अधिक अच्छी तरह सम्पन्न होने के साथ-साथ, शरीर के दूसरे 'टिशुओं' के लिए अधिक 'ऑक्सीजन गैस' उपलब्ध होती है।... [क्यों?..और कैसे? ...इन प्रश्नों के उत्तर के लिए देखें वे सभी (चारों) बॉक्स जो पृष्ठ ४२, ४३, ४४ व ४५ पर दिये गये हैं।]
5. 'श्वास-दर' कम हो जाने का एक 'शरीरक्रियाशास्त्रीय परिणाम' (Physiological effect) यह आता है कि तनाव में कमी आ जाती है, (देखें पृष्ठ २७ पर, "हठ-प्रदीपिका" का उद्धरण)।
6. संक्षेप में, मन शान्त होता है .. और.. शरीर स्वस्थ।

ऑक्सीजन अधिक! ... कैसे?

(पृष्ठ ४२ से आगे)

- वह प्र. मि. ५००×२० =१०,००० मि. लि. वायु अन्दर लेगा।
- इसमें से १५०×२०= ३,००० मि. लि. वायु 'निष्क्रिय स्थान' में भरेगी। ...और...
- फेफड़ों में भरेगी ३५० ×२०=७,००० मि. लि वायु प्रतिमिनट।
- इस प्रकार, फेफड़ों में प्रतिमिनट ७,००० मि. लि. वायु ही रक्त के शोधन के लिए उपलब्ध होती है।

5. अब, यह भी मान लो कि 'श्वास पर ध्यान लगाने (या, ध्यान लगाकर उसे गिनने) के परिणाम-स्वरूप, उसकी 'दर' गिरते-गिरते १० प्र. मि. पर आ गयी है। ..अब :

(आगे पृष्ठ ४४ पर)

परीक्षण

'क्रियात्मक निदर्शन': श्वसन में छाती की हल-चल के ग्राफ़ों द्वारा

[२५] "श्वास पर ध्यान देने से वह धीमा और गहरा हो जाता है," इस बात को परीक्षण द्वारा दिखाने के लिए, तीन तरह (types) के व्यक्ति लिये गये।

1 एक ऐसा सामान्य व्यक्ति था जो 'श्वास,' 'उसके स्वभाव,' व 'प्राणायाम,' आदि के बारे में, .. और .. इस परीक्षण के बारे में भी, .. कुछ नहीं जानता था।... (आयु २१ वर्ष)।

2 दूसरा व्यक्ति ऐसा लिया गया जो :

- 'श्वास' और 'उसके अभ्यासों' के बारे में जानता बहुत-कुछ है,
- परन्तु वह उनका अभ्यास नहीं करता; (५१ वर्ष)।

3 तीसरा व्यक्ति ऐसा लिया गया जो :

'ऑक्सीजन अधिक! ... कैसे?

(पृष्ठ ४३ से आगे)

- वह अब १० श्वासों में प्र. मि. १०,००० मि. लि. वायु अन्दर लेगा।
- इन १० श्वासों में प्र. मि. केवल १५०×१० =१,५०० मि. लि. वायु 'निष्क्रिय स्थान' में भरेगी।
- और, फेफड़ों में भरेगी १०,००० – १,५०० =८,५०० मि. लि. वायु प्रतिमिनट।

6 नोट करिये कि :

- जब श्वास-दर २० प्र. मि. थी, तब 'परिणामकारक श्वसन' के लिए प्र. मि. ७,००० मि. लि. वायु ही उपलब्ध होती थी, (बॉक्स, पृ. ४३, '●' ४)।
- अब, जब श्वासदर १० हो गयी है 'परिणामकारक श्वसन' के लिए ...

(आगे पृष्ठ ४५ पर)

– इन बातों को, न केवल जानता है, ..बल्कि,..

– बल्कि, इनका अभ्यास भी, प्रायः किया करता है।..(आयु ७२ वर्ष)।

- क्रमशः, उनकी छाती पर :
  – 'स्टेथोग्राफ़' बांधा गया,
  – और, इसे ('स्टेथोग्राफ़' को) 'पोलीग्राफ़ यन्त्र' की उस कलम से जोड़ दिया गया, जो श्वसन-क्रिया के दौरान, 'परीक्ष्यमान व्यक्ति' की 'छाती के फैलने और सिकुड़ने' की हलचल को रेखालिखित करती है।

- प्रत्येक व्यक्ति के दो–दो 'ग्राफ़' (रेखालेख) तैयार किये गये :
  1. 'अचेतन श्वसन' का ग्राफ़ ..और..
  2. 'चेतन श्वसन' का ग्राफ़।

ये ग्राफ़ कैसे तैयार किये गये और इन्हें पढ़ा कैसे गया,.. यह पृ. ४६, ४७ पर देखें।

ऑक्सीजन अधिक ... कैसे ?

(पृष्ठ ४४ से आगे)

['श्वास' पर ध्यान देने के परिणामस्वरूप, 'श्वास की दर,' स्वयं ही, गिरते-गिरते अब, जब] ...

१० हो गयी है, 'परिणामकारण श्वसन' के लिए प्रतिमिनट ८,५०० मि. लि. वायु फेफड़ों में उपलब्ध हो रही है। ...(देखें बॉक्स, पृष्ठ ४४, '●' ३)।

- वायु की अधिकता, जो फेफड़ों को मिल रही है : ८,५००–७,००० =१,५०० मि.लि.वायु प्रतिमिनट अधिक।
- फलस्वरूप, फेफड़ों में श्वसन-क्रिया से बची रहनेवाली ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है।
- इस प्रकार, शरीर के दूसरे 'टिशुओं' को ऑक्सीजन अधिक मात्रा में मिलती है। ■

‘अचेतन श्वसन’ व चेतन श्वसन’ में तुलना

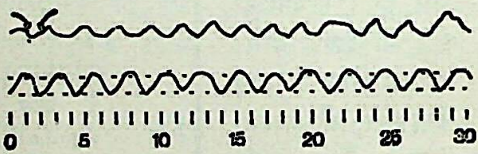
“श्वास पर ध्यान देने से वह, स्वयं ही, धीमा व गहरा हो जाता है,” यह दिखाने के लिए, तीन व्यक्तियों के ‘स्वकीय तुलनात्मक’ दो-दो ग्राफ़

[१] पहला व्यक्ति जो ‘श्वास,’ ‘योग,’ और ‘प्राणायाम,’ आदि के बारे में कुछ नहीं जानता था, न ही इस परीक्षण के बारे में; आयु २१।

श्वसन	अन्तःश्वसन	बहिःश्वसन	३०-३० सेकण्ड (आधा मिनट) के इन ग्राफ़ों में ‘श्वासों की जो संख्या आयी है, उसे यदि दो-गुना कर दें, तो ‘श्वास-दर’ प्राप्त होती है।	श्वास-दर

अचेतन

चेतन



सेकण्ड

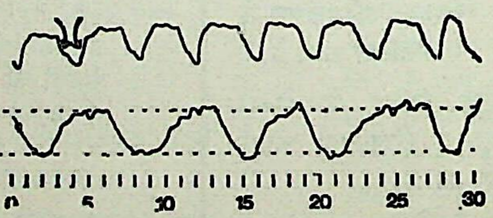
२७

२५

[२] दूसरा व्यक्ति जो ‘श्वास’ व ‘उसके अभ्यासों’ के बारे में जानता तो बहुत कुछ है, परन्तु, वह उनका अभ्यास नहीं करता है। आयु ५१।

अचेतन श्वसन

चेतन श्वसन



सेकण्ड

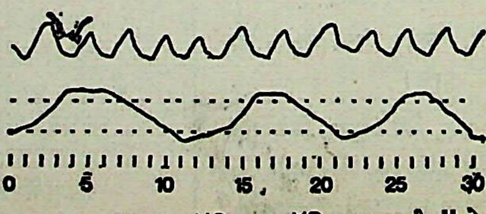
१६

१०

[३] तीसरा व्यक्ति जो इनका अभ्यास भी प्रायः किया करता है। आयु ७२।

अचेतन श्वसन

चेतन श्वसन



सेकण्ड

२२

६

“आप्टे मेडिकल कॉलेज, बम्बई,” के सौजन्य से

[२६] प्रत्येक को कहा गया कि वह 'श्वास' पर जरा भी ध्यान न दे – आम तौर पर जैसी बेख़बरी के साथ उसका श्वास चला करता है, उसी बेख़बरी से श्वास को चलने दे। इस अवस्था में उसके 'अचेतन-श्वसन का ग्राफ़' तैयार किया गया।

[२७] अब, उसे कहा गया कि वह 'अन्दर आते हुए' और 'बाहर निकलते हुए' श्वास पर ध्यान दे। ...और... साथ ही साथ, 'श्वासों' (श्वसन-चक्रों) को गिनता भी जाय। इस अवस्था में उसके 'चेतन-श्वसन का ग्राफ़' तैयार किया गया।

पृष्ठ ४६ पर दिये गये ग्राफ़ों की व्याख्या

- इन ग्राफ़ों को पढ़ना कैसे ?

1 श्वास की दर' (अर्थात्, प्रतिमिनट कितने श्वास) ?
- ये सभी ग्राफ़ ३०-३० सेकण्ड–(अर्थात्, आधे मिनट)–के हैं।
- इसलिए, जितने 'श्वास' – (अन्तःश्वास + बहिःश्वास) – किसी ग्राफ़ में नज़र आते हैं, उन्हें दो-गुना कर देने से उस व्यक्ति की 'प्रतिमिनट श्वास-संख्या' (अर्थात्, श्वास-दर) प्राप्त होगी।

2 श्वास की गहराई : ग्राफ़ों का जो हिस्सा 'डॉटिड लाइनों' से ऊपर या नीचे चला गया है, वह 'श्वास की बढ़ी हुई गहराई' को दिखाता है।

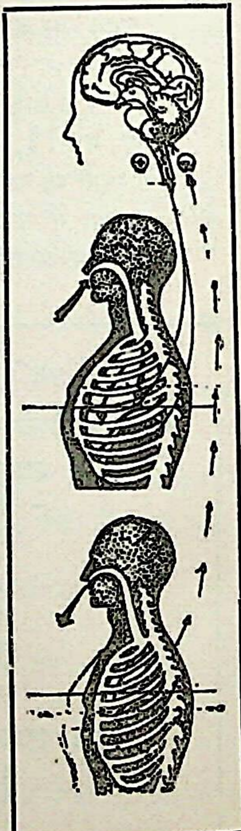
- परिणाम : इन तीनों व्यक्तियों के 'ग्राफ़-युगलों' के अध्ययन से स्पष्ट है कि :

'श्वास' पर ध्यान देने से

(क) 'श्वास की दर' घट जाती है ... और, ...

(ख) 'श्वास की गहराई' बढ़ जाती है।

अन्तःश्वसन व बहिःश्वसन के उपकेन्द्र



- 'श्वसन-केन्द्र' में कई प्रकार के 'उपकेन्द्र' माने जाते हैं; (पृ. ३६, चित्र २)।

- इन उपकेन्द्रों में मोटे तौर पर दो मुख्य हैं:
  1. 'अन्तःश्वसन उपकेन्द्र'...और...
  2. 'बहिःश्वसन उपकेन्द्र'।

- सभी उपकेन्द्र सहज रूप से आपस में समन्वित होकर कार्य करते हैं तो 'स्वाभाविक या अचेतन (unconscious) श्वसन' घटित होता है।

- इसमें कुछ भी परिवर्तन 'लाना' या 'आना' हो, तो उसके संकेत 'सेरिब्रम' (प्रमस्तिष्क) से या 'हाइपोथैलेमस' से इन उपकेन्द्रों को भेजे जाते हैं।

- ये सभी 'केन्द्र' 'कार्बन डायोक्साइड' के लिए बहुत संवेदी (sensitive) हैं। रक्त आदि में 'कार्बन डायोक्साइड' का जो स्तर होता है, वह स्तर ही इन 'केन्द्रों' को ..'ऑन'.. या .. 'ऑफ़' करता है।

- ये 'मुख्य उपकेन्द्र' कैसे कार्य करते हैं, यह साथ की चित्र-पट्टी में दिखाया गया है। इस 'पट्टी' में तीन आकृतियां दी गयी हैं। (१) सबसे ऊपर मस्तिष्क दिखाया गया है। (२) बीचवाली आकृति 'छाती और फेफड़ों में श्वास भर जाने की है। (३) सबसे नीचे की आकृति है 'श्वास के निकलने की।' (व्याख्या पृष्ठ ४९ पर)

अन्तःश्वसन व बहिःश्वसन.... [पृष्ठ ४८ से आगे]

चित्र का विवरण : पृष्ठ ४८ पर के चित्र में ३ आकृतियां दी गयी हैं।

1 पहली आकृति में 'मस्तिष्क के पीछेवाले नीचे के भाग,' 'ब्रेनस्टॅम' में, छोटे-से वृत्त के द्वारा 'श्वसन-केन्द्र' दिखाया गया है।

- '+' चिह्न के पास से जाती हुई रेखा 'अन्तःश्वसन के आवेगों' (आदेशों) को दिखाती है, जो (आवेग) 'आकृति २' में दिखाये अनुसार, 'पसली-पिंजर' व 'डायाफ्राम' को पहुंचते है तथा उन्हें 'अन्तःश्वसन के लिए सक्रिय' करते हैं।
- '–' चिह्न के पास से 'ऊपर, श्वसन-केन्द्र की ओर जाती हुई तीरदार खण्ड-खण्ड रेखा' 'बहिःश्वसन के आवेगों' को दिखाती है, जो 'आकृति ३' के फ़ेफड़ों में से आते हुए दिखाये गये हैं।

2 आकृति २ : 'अन्तःश्वसन-उपकेन्द्र' ('आकृति १') में से आने-वाले 'आवेग' डायाफ्राम व 'पसली-पिंजर' में पहुचें तो :

- 'डायाफ्राम' अकड़ने से उसका गुम्बद नीचे उतरा। साथ ही, उसका 'आधार घेरा' फैलकर चौड़ा हो गया। ..साथ-साथ, दूसरी ओर,..
- 'पसली-पिंजर' की 'बाह्य पर्शुकान्तर पेशियां' (external intercostal muscles) अकड़ने से, 'सामान्यतया नीचे की ओर झुकी रहनेवाली पसलियां' ऊपर की ओर उठने से 'पसली-पिंजर' चौड़ा हो गया। इससे छाती फैल गयी।

- इन दोनों परिवर्तनों के परिणामस्वरूप 'छाती के भीतर का रिक्त-स्थान बड़ा हो गया—(छाती-गह्वर में वायुका 'ऋण दबाव' पैदा हो गया)।
- इस 'बढ़े हुए 'रिक्त-स्थान (रिक्तता)' को भरने के लिए — (अर्थात् वायु के 'ऋण दबाव' को 'सामन्य दबाव-स्तर' पर लाने के लिए)—बाहर की वायु नाक या मुख के मार्ग से अन्दर आ गयी .. (अन्तःश्वसन)। (आगे पृष्ठ ५० पर)

बहिःश्वसन का उपकेन्द्र

[पृष्ठ ४९ से आगे]

3 तीसरी आकृति – (पृष्ठ ४८ पर दी गयी चित्र-पट्टी में की तीसरी आकृति) – 'बहिःश्वसन की क्रिया' को दिखाती है।

- 'अन्दर भर-गये श्वास में उपस्थित' ऑक्सीजन गैस 'चयापचय क्रिया' (metabolism) के द्वारा रक्त को शुद्ध करती है।
- ऐसा करने में 'ऑक्सीजन गैस' 'रक्त में उपस्थित कार्बन' के साथ क्रिया करती है। इससे रक्त व फेफड़ों में 'कार्बन डायोक्साइड का स्तर' ऊंचा होने लगता है।
- जब कार्बन डायोक्साइड का स्तर काफ़ी ऊंचा हो जाता है, तब आकृति में दिखाये अनुसार, फेफड़ों में-से 'बहिःश्वसन उपकेन्द्र' को ऐसा होने के 'संकेत' ('आवेग') पहुंचते हैं।...'आकृति ३' में ये 'संकेत' 'तीरदार खण्ड-खण्ड रेखा' के द्वारा दिखाये गये हैं।
- ये 'संकेत' पहुंचने पर 'अन्तःश्वसन का स्विच' 'ऑफ़' हो जाता है।
- 'स्विच' 'ऑफ़' हो जाने पर,..'डायाफ्राम,'...फेफड़े...व... 'पसली-पिंजर,'...स्थिति-स्थापकता के गुण के कारण, अपनी 'मूल स्वाभाविक-अवस्था' को वापस लौटते हैं।
- ज्यों-ज्यों, –'डायाफ्राम' ऊंचा उठता है,
  –फेफड़े 'मूल-आकार' को लौटते हुए सिकुड़ते हैं,
  –'पसली-पिंजर' भी, उसी तरह संकुचित होता है,
  त्यों-त्यों, –फेफड़ों में भरी वायु बाहर निकलती जाती है।
- इस 'आकृति' में श्वास-वायु 'पूरी तरह बाहर निकली हुई' दिखायी गयी है।
- ऐसा नहीं कि 'अन्तःश्वसन रोकने के संकेत' (आवेग) केवल-मात्र फेफड़ों से आते हैं, ...बल्कि, ...वे रक्त में-से भी पहुंचते हैं।
- आकृति '३,' (व '२' में भी,) लेटवीं 'डॉटिड रेखा' डायाफ्राम की 'पहले की ऊंचाई' को दिखाती है... तथा ...'सादी रेखा' 'बाद की ऊंचाई' को। ■

'स्वाभाविक शान्त श्वसन' में, 'अन्तःश्वसन' के बाद नहीं, बल्कि, 'बहिःश्वसन' के बाद ही 'विराम' घटित होता है

[२८] सामान्य श्वसन-क्रिया में जब श्वास बाहर निकल चुकता है,... तथा ... अगला श्वास अन्दर आना शुरू होता है,...इन दोनों क्रियाओं के बीच में, कुछ क्षणों के लिए श्वास बाहर ही रुका रहता है।... अर्थात्, निकलना पूरा होते ही, श्वास, तत्काल अन्दर आना शुरू नहीं होता, बल्कि, आधा-पौना सेकण्ड वह बाहर ही रुका रहता है, ताकि श्वसन-पेशियों को विश्राम मिल जाय। श्वसन-क्रिया के दौरान 'सांस के इस बाहर रुकने' को 'बहिर्विराम' कहते हैं।

[२९] 'इस श्वासीय बहिर्विराम पर ध्यान देना,' तनाव से मुक्ति पाने के लिए बहुत ही महत्व-पूर्ण है।

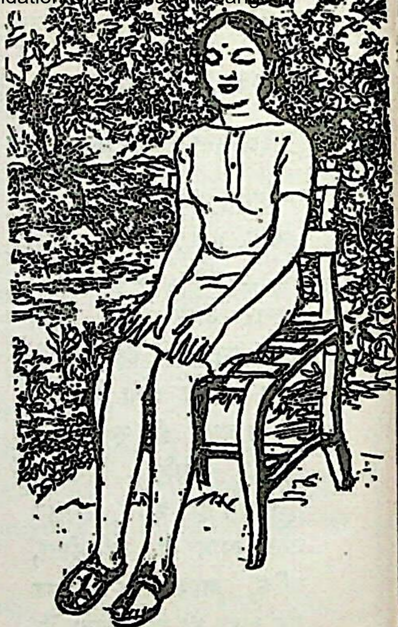
[३०] इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है : 'इस श्वासीय बहि-र्विराम के दौरान, छाती, पेट व पेडू की पेशियों में आने-वाले' ढिलाव को अधिकाधिक अनुभव करना; (देखें पृष्ठ २१, २२, २३ के बॉक्स)।

- अब अभ्यास सीखिये।

काल के पैमाने पर 'शान्त स्वाभाविक श्वसन' के तीनों चरणों की अवधियों में अनुपात (देखें ग्राफ़, पृ. ६७)

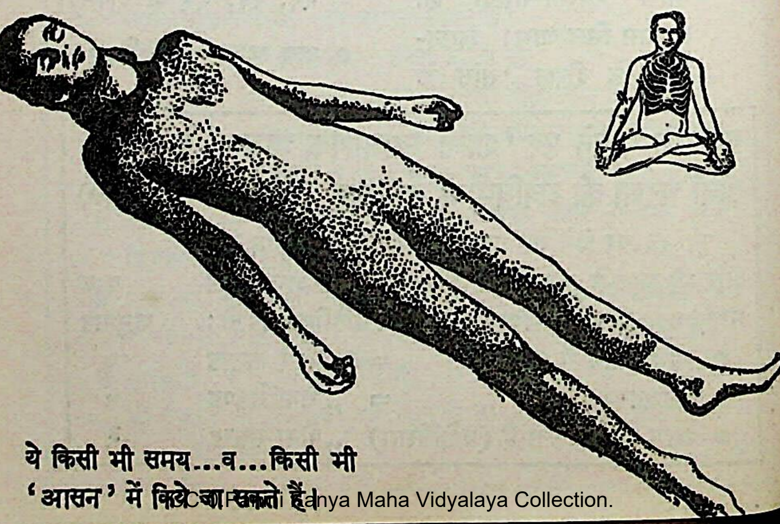
पृष्ठ ४६ पर दिये गये ग्राफ़ों के अतिरिक्त 'श्वसन' के और भी बहुत-से ग्राफ़ तैयार किये गये। इनके अध्ययन से मालूम हुआ कि यदि श्वासदर १८ से २२ प्रतिमिनट हो तो :

		काल अनुपात
● अन्तःश्वसन में लगता है	= लगभग १ सेकण्ड	४
● बहिःश्वसन ,, ,, ,,	= ,, सवा सेकण्ड	५
● श्वास बाहर रुकता है (बहिर्विराम)	,, पौना सेकण्ड	३



'श्वास' को अनुभव करते हुए, उसे मन ही मन में गिनने के अभ्यास

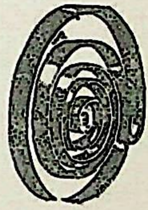
'अभ्यास [१]' स
'अभ्यास [५]' तक



ये किसी भी समय...व...किसी भी 'आसन' में किये जा सकते हैं।

‘ इन अभ्यासों ’ .. और .. इनके ‘ अवान्तर अभ्यासों ’ की सूची

[३१] ○ मुख्य अभ्यास पांच हैं।



○ प्रत्येक मुख्य अभ्यास के दो-दो ‘अवान्तर अभ्यास’ – (अर्थात्, ऐसे अभ्यास जो ‘मुख्य अभ्यास’ के अन्तर्गत...व...उसके ही ‘रूपान्तर मात्र’ हैं) – दिये जा रहे हैं।

○ इस प्रकार, ‘अवान्तर अभ्यासों’ की संख्या १० है।

○ ये ‘अवान्तर अभ्यास’ उन लोगों के लिए विशेषतया उपयोगी हैं :

1. जिन्हें सोने के लिए बिस्तर में जाने पर :
   – नींद देर से आती हो ..या..
   – या, नींद आती ही न हो। ..अथवा,..
2. अथवा, यदि नींद उखड़ गयी हो। ..या,..
3. या, यदि ‘अनिद्रा रोग’ हो।

ये ‘अवान्तर अभ्यास’ उनकी सहायता कर सकते हैं।

प्रश्न : इन दसों ‘निद्राजनक अभ्यासों’–(अवान्तर अभ्यासों)–में से कौनसा अभ्यास आपके लिए ‘सबसे अधिक प्रभावकारी’ है?

उत्तर : यह तो आपको, स्वयं इन्हें आज़माकर ही चुनना होगा।

वैसे, ये, क्रमशः, ‘उत्तरोत्तर सूक्ष्म’ तथा ‘अधिकाधिक प्रभावशाली व उपयोगी’ हैं.. परन्तु, यदि आप उन्हें ‘पूरी तरह ठीक-ठीक,’ कर सकें तो।

[३२] (‘अभ्यासों’ की सूची अगले पृष्ठ पर)

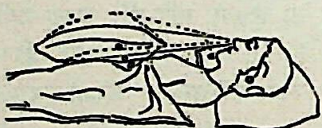
'अभ्यास [१]' : 'उच्छ्वासों' को गिनो, (अर्थात्, 'बाहर निकलनेवाले श्वासों' को)।

प्रश्न : 'सबसे पहला अभ्यास' 'उच्छ्वास' का ही क्यों लिया गया?

उत्तर : क्योंकि 'उच्छ्वास' में 'श्वास के बाहर निकलने' से 'छाती और पेट में ढिलाव' :

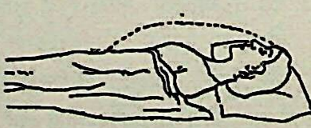
- न केवल, आता (या पैदा होता) है,
- बल्कि, उसे आसानी से अनुभव भी किया जा सकता है।
- और, 'ढिलाव' (तनाव-शैथिल्य) ही तो हमारा मुख्य 'लक्ष्य' है।

'अभ्यास [१ क]' : नींद लाने के लिए 'पेट पर तकिये वाली विधि 'क्र. १' :



उच्छ्वासों के साथ 'पेट पर नीचे की ओर जाते' तकिये को अनुभव करो, व उसकी निम्न-गतियों को गिनो।

'अभ्यास [१ ख]' : नींद लाने के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि क्र. १' : आंखे बद। पेट को उच्छ्वासों के साथ 'नीचे की ओर जाता हुआ' अनुभव करो, व उसकी निम्न-गतियों को गिनो।



अभ्यास [२] : 'निःश्वासों' को गिनो, (अर्थात्, 'अन्दर आनेवाले श्वासों' को)।

अभ्यास [२ क] : नींद लाने के लिए 'पेट पर तकिये वाली विधि क्र. २'

सारांश : निःश्वासों के साथ, तकिये को पेट पर 'ऊपर की ओर जाते'–(ऊपर उठते हुए)–अनुभव करो ... और...उसकी ऊर्ध्वगतियों को गिनो।

अभ्यास [२ ख] : नींद लाने के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि क्र. २' सारांश : पेट को, निःश्वासों के साथ ऊपर की ओर उठता हुआ अनुभव करो ... और ... उसकी ऊर्ध्व-गतियों को गिनो।

अभ्यास [३] : 'श्वासोच्छ्वासों' को गिनो।...
(अर्थ देखें पृष्ठ २७ पर)

अभ्यास [३ क] : नींद लाने के लिए 'पेट पर तकिये वाली विधि क्र. ३'
सारांश : पेट पर रखे तकिये को :

1. पहले, 'अन्तःश्वास' के साथ ऊपर की ओर उठता हुआ, ... फिर,...
2. फिर, 'बहिःश्वास' के साथ नीचे की ओर जाता हुआ . . अनुभव करो।
3. अन्त में श्वास बाहर निकल जाने के बाद, आधे-पौने सेकण्ड के 'श्वासीय बहिर्विराम' (देखें पृष्ठ ५१ पर दिया गया बॉक्स) के दौरान,
4. छाती, पेट व पेड़ू में आये 'ढिलाव' (विश्राम) को अनुभव करते हुए,
5. 'बहिर्विराम' पूरा हो जाने पर गिनो : "१"।

- ऐसे ही तकिये पर ध्यान लगाये रखकर, अगले-अगले 'श्वासोच्छ्वास' के बाद,
- छाती, पेट व पेड़ू में आये 'विश्राम' (ढिलाव) को अनुभव करते हुए,
- 'बहिर्विराम' पूरे होते जाने पर गिनते जाओ : "२", "३", "४" आदि।

अभ्यास [३ ख] : नींद के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि क्र. ३'

सारांश : पेट पर ध्यान लगाये रखकर पेट को :

1 वही पढ़ें, जो पृष्ठ ५५ पर, 'अभ्यास [३ क]' के '1' में है।
2 ,, ,, ,, ,, ,, '2' में है।
3 ,, ,, ,, ,, ,, '3' में है।
4 ,, ,, ,, ,, ,, '4' में है।
5 ,, ,, ,, ,, ,, '5' में है।

- ऐसे ही पेट पर ध्यान लगाये रखकर अगले-अगले 'श्वासोच्छवास' के बाद,
- वही पढे, जो पृ० ५५ पर, [३ क] में '●–2' है।
- ,, ,, ,, ,, ,, '●-3' है।

आगे की भूमिका

- 'श्वास' को गिनना है, तो इसके लिए 'श्वास के चलने की अनुभूति होना' आवश्यक है।
- 'श्वास के चलने' को आप तीन तरह से अनुभव करते रहे हैं..या..अनुभव कर सकते हैं :

'श्वसन' की अनुभूति

(१)	(२)	(३)
नासिका-रन्ध्रों (नाक के छिद्रों) में से 'श्वास' आने-जाने के अनुभव द्वारा	पसलियों (पसली-पिंजर) और छाती (वक्षोगह्वर) के अकड़कर तनने-फैलने व 'ढीला होकर सिकुड़ने' के अनुभव द्वारा	पेट के 'फूलने' व सिकुड़ने के अनुभव द्वारा

स्थूल अनुभव

- अब तक आप, आम तौर पर, इन प्रत्यक्ष व स्थूल अनुभवों के द्वारा 'श्वास' को गिनते रहे हैं।

सूक्ष्म अनुभव

- परन्तु, अगले अभ्यासों में 'श्वास को गिनने का काम' आप इन 'स्थूल अनुभवों' के द्वारा नहीं, बल्कि 'सूक्ष्म अनुभवों' के द्वारा करेंगे।
- कैसे?..और,..क्या-क्या हैं ये 'सूक्ष्म अनुभव?'
- 'सूक्ष्म अनुभवों' में दो मुख्य हैं :

(क) 'अन्तःश्वसन' में भीतर (छाती व पेट में) पैदा होनेवाला 'तनाव का अनुभव,' .. और,

(ख) 'बहिःश्वसन' में भीतर (छाती व पेट में) आनेवाला 'ढिलाव का अनुभव' ...

(देखें : पृ. २१, २२, २३ पर के बॉक्स व पृ. २८)

- कैसे? इसका उत्तर आगे यथास्थान आता जायगा।

अभ्यास [४] : 'श्वसन' में आनेवाले तनाव और ढिलाव को अनुभव करते हुए इन अनुभवों को 'गिनती में पिरोओ'।
('गिनती में पिरोओ,' इसका अर्थ यह है कि 'तनाव' और 'ढिलाव' जैसे-जैसे अनुभव में आयें, प्रत्येक अनुभव पर 'गिनती' में १–१ जोड़ते जाओ।...जैसे : 'तनाव' ...१, 'ढिलाव'...२;...'तनाव'...३, 'ढिलाव'...४; ...'तनाव'...५, 'ढिलाव'...६;...आदि।

अभ्यास [४ क] : नींद के लिए, 'पेट पर तकिये वाली विधि क्र. ४'

अभ्यास [४ ख] : नींद के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि क्र. ४'
सारांश : इन दोनों अभ्यासों के सारांश भी [३ क]' और [३ ख] के नमूनों पर होंगे।

अभ्यास [५] : 'श्वसन' में आनेवाले 'ढिलाव' को अनुभव करते हुए उसे गिनो।...('तनाव' की उपेक्षा करते जाओ)।

अभ्यास [५ क] : नींद के लिए 'पेट पर तकिये वाली विधि क्र. ५'

अभ्यास [५ ख] : नींद के लिए 'पेट पर ध्यान की विधि क्र. ५'। ■

'श्वास' को अनुभव करते हुए, उसे मन में गिनने के अभ्यास

मत गिनो 'निःश्वासों' (अन्तःश्वासों) को



गिनो 'उच्छ्वास'→ बहिर्विराम... १

मत गिनो : 'निःश्वास' को



गिनो, 'उच्छ्वास'→ 'बहिर्विराम... २

मत गिनो : 'निःश्वास' को



गिनो 'उच्छ्वास'→ बहिर्विराम... ३

इसी प्रकार आगे भी।

अभ्यास [१] : 'उच्छ्वासों' को गिनो।

लक्ष्य (Objectives) [देखें चित्र पृष्ठ ५९ पर]

1. श्वास-दर : स्वयं ही गिरते-गिरते, कम से कम '१० प्रतिमिनट' तक तो आ ही जानी चाहिए।

2. यदि 'श्वास-दर' स्वयं ही गिरते-गिरते, १० से भी कम हो जाय तो और भी अच्छा! ('1' व '2' के लिए देखें : (क), पृष्ठ ३४ ३५ पर अनुच्छेद [१४]; ...(ख), पृष्ठ ४१ पर '●' २)।

3. तनाव में कमी आने का तत्काल अनुभव।

4. 'तनाव शान्ति' के बढ़ने का अनुभव।

5. 'दीर्घ अभ्यास, अर्थात्,
   - (क) कई दिनों तक लगातार,
   - (ख) 'निर्धारित' दैनिक समयों पर,
   - (ग) रोज़ २–३ वार,
   - (घ) प्रतिवार १० से १५ मिनट तक के अभ्यास

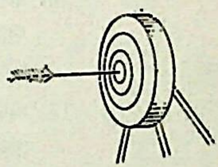
के बाद 'तनाव से मुक्ति।'...(देखें पृष्ठ ५९ पर, चित्र दूसरा और तीसरा। ... लेख : पृष्ठ २०, २७ पर)।

नोट : ये लक्ष्य...और...इनके साथ ही, 'आगे दिये जा रहे लाभ,' ये दोनों ही पदार्थ 'अभ्यास [१]' से 'अभ्यास [५]' तक के सभी अभ्यासों-व-'अवान्तर अभ्यासों' पर लागू होते हैं। अन्तर केवल इतना ही है कि :

- ज्यों-ज्यों आप आगे बढ़ते हैं,
- लक्ष्यवेध की अनुभूति..और..
- लाभ की डिग्री तथा मात्रा
- त्यों-त्यों आगे बढ़ती जाती हैं।

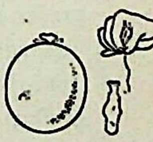
लाभ (वे लाभ जिनका पृष्ठ ५८ पर दिये गये पांचों लक्ष्यों में समावेश नहीं है)। पांच 'लक्ष्यप्राप्तियां' भी तो ५ लाभ ही है। अब अगले लाभ :

6. 'श्वास' गहरा हो जाने से, शरीर में 'चयापचय क्रिया' (metabolism) के लिए 'सामान्यतया की अपेक्षा अधिक' ऑक्सीजन गैस की प्राप्ति।	पृ. ४१, [२२]। पृ. ४२, [२४]; पृ. ४२, ४३, ४४, ४५ के बॉक्स।
7. 'परिणामकारक श्वसन की मात्रा' बढ़ जाती है।	पृ. ४२, [२४]।
8. श्वसन की कार्यक्षमता बढ़ती है।	पृ. ४३, '2' व '3'।
9. व्यर्थ के चिन्तन तथा चिन्ताओं से तत्काल	



लक्ष्यप्राप्ति : सफलता अवश्य मिलेगी—मिलकर ही रहेगी।

(शीघ्र और अधिक सफलता के लिए देखें पृष्ठ ३२)।



'तनाव-मुक्त' हो जाने के दो प्रतीक-चित्र।

ऊपर : हवा-निकला बैलून,

नीचे : घड़ी का चाबी-उतरा स्प्रिंग



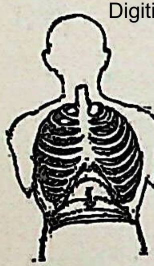
मुक्ति मिलती है। पृ. ३०, '4'

10. शरीर-क्रिया-शास्त्रीय शान्ति भी मिलती है। पृ.४३, '5' पृ. २७ पर बॉक्स।

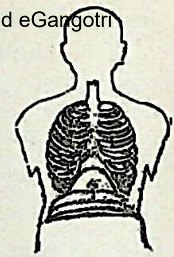
11. थकावट हो तो उसमें भी आराम।

12. न केवल, मन शान्त होता है। पृ. ४३ '6' व पृ. २७ 'दीर्घाभ्यास का अर्थ पृ. ५८ पर।

13. बल्कि, 'दीर्घा-भ्यास' से शरीर स्वस्थ भी होता है। पृ.४३, '6'



1. श्वास 'भर गया हुआ' दिखाया गया है।



2. श्वास 'निकल गया हुआ' दिखाया गया है।

'तनाव से मुक्ति' की सरल विधि : अभ्यास [१]

१. ऊपर दिये गये दोनों चित्रों की तुलना करें और नोट करें कि :

– 'डायाफ्राम' जो "श्वास अन्दर आने की क्रिया" में तनकर नीचे आ गया था (देखें 'तीर', चित्र 1), "श्वास निकलने की क्रिया" में, वह, 'स्थितिस्थापकता के गुण' (देखें पृष्ठ 39) के कारण, मूल-अवस्था में जाने के लिए ऊपर उठता है (देखें 'तीर', चित्र 2), और इसलिए वह तनाव-रहित होता जाता है।

– पसलियां व छाती जो "श्वास अन्दर आने की क्रिया" में तनकर 'उठ व फैल गयी थीं,' "श्वास निकलने की क्रिया" में वे, स्थितिस्थापकता के गुण के कारण, मूल-अवस्था में जाने के लिए सिकुड़ती व नीचे जाती हैं, और इसलिए वे तनावरहित (ढीली) होती जाती हैं।

– इस प्रकार, छाती व पेट, दोनों ही ढीले होते जाते हैं।

२. शरीर में आते हुए इस तनाव-शैथिल्य को अनुभव कीजिये।

३. छाती, पसलियों व 'डायाफ्राम से संलग्न पेशियां भी तो 'श्वसनक्रिया' में कुछ-न-कुछ तनती (आगे पृष्ठ ६१ पर)

एक 'गुप्त टॅक्नीक' के रहस्योद्‌घाटन के साथ

तनाव से मुक्त होने का स्वाभाविकतम व सरलतम उपाय : 'अभ्यास [१]' (पृष्ठ ६० से आगे)

व ढीली होती हैं। इसलिए, बहिःश्वसन के दौरान, 'शरीर में आते व बढ़ते हुए विश्राम (ढिलाव)' को गरदन से पेड़ू तक के प्रदेश में अनुभव किया जा सकता है।

४. 'श्वासीय बहिर्विराम' (पृष्ठ ५१) के दौरान, इस 'तनाव-शैथिल्य' (ढिलाव या आराम) को सरलता से तथा अधिक अच्छी तरह अनुभव किया जा सकता है।

५. 'बहिःश्वसन' और 'बहिर्विराम' के दौरान :

(क) 'ढिलाव की अनुभूति की तीव्रता' व 'ढिलाव की मात्रा,' इन दोनों बातों में और-आगे आसानी से बढ़ा जा सकता है।

नोट : इस प्रगति के लिए दो चीजें आवश्यक हैं :

1. मानसिक एकाग्रता की वृद्धि, .. और, . ,
2. 'खास तरह का अन्दरूनी प्रयत्न।'

(ख) इन दोनों के अभ्यास से 'ढिलाव' तत्काल मिलेगा।

(ग) यद्यपि शुरू में 'ढिलाव' गरदन से पेड़ू तक ही आयगा, तथापि, 'ढिलाव के विस्तार की कल्पना' व 'संकल्प' के द्वारा, शीघ्र ही, श्वास के निकलने के साथ-साथ, सिर से पैर तक सारे शरीर में 'ढिलाव' आयगा।

अधिक गहराई में उतरने के लिए 'विलोम रोक'

६. यदि 'विलोम रोक' की गुप्त और गूढ़ प्रविधि (टॅक्नीक) का प्रयोग न किया जाय, तो... (आगे पृष्ठ ६२ पर बॉक्स में)

'अभ्यास [१]' के बारे में 'आवश्यक बातें'

1. सावधान! सावधान!! पृष्ठ ३३, ६३
2. अपेक्षित समय : पृष्ठ ६३
   आरम्भ में ५ मिनट (या, ८० से १०० श्वास)
   बाद में, इच्छानुसार अधिक समय
3. आवश्यक सामान पृ. ३१, ३२
4. विधि (सामान्य) पृ. ६३ से

एक गुप्त टॅक्नीक .... (पृष्ठ ६१ से आगे)

"बहिःश्वसन व बहिर्विराम की सादी ढिलाव-विधि" से आप 'बहुत गहरे आराम' में नहीं उतर सकते ... क्योंकि 'बहिःश्वसन व बहिर्विराम में जो ढिलाव आता है, वह 'अन्तःश्वसन में आनेवाले तनाव के प्रभाव' से वापस लौट जाता है—मात्र थोड़े-से 'लेप' या 'निक्षेप' को छोड़कर।

७. "ढिलाव की इस 'वापसी'" को रोकने का एक उपाय जो हम यहां दे रहे हैं, वह है 'विलोम-रोक,' यानी, "ऐसी रोक जिससे 'आयी हुई वस्तु' का लौटना रुक जाय।"

८. प्रत्येक "श्वासीय बहिर्विराम" के अन्त में, आप ढिलाव (या आराम) की जिस गहराई तक पहुंच गये हों, 'मानसिक संकल्प' के द्वारा, ढिलाव को, उसी गहराई पर, ऐसी 'एक-तरफ़ा रोक' लगा दें कि वह पीछे वापस न जा सके|—हां, अगले 'उच्छ्वास' व 'बहिर्विराम' में, वह (ढिलाव) आगे जरूर, बढ़ सके।

९. ऐसा कर देने पर, 'ढिलाव,' प्रत्येक श्वास के अन्त में 'नयी गहराई' प्राप्त करेगा। ... और, ...

१०. अन्त में, आप 'बहुत गहरे विश्राम' में उतर जायंगे। ■

अभ्यास [१] : 'उच्छ्वासों' को गिनो

('बाहर निकलने वाले श्वासों' को)

सावधान! सावधान!!

1. पृ. ३३ पर ११ बातें ऐसी हैं जिन पर '●' यह चिह्न लगा हुआ है।
2. ये सभी बातें पालन करने में बहुत ही सरल हैं।
3. इन सबके पूर्ण पालन का आप पूरा ध्यान रखें।

अपेक्षित समय

1. आरम्भ में ५ मिनट (या, ७० से १०० श्वास)
2. बाद में इच्छानुसार अधिक समय

आवश्यक सामान देखें पृष्ठ ३१, ३२

तैयारी : आप अपनी पसन्द या सुविधा के अनुसार चुन लें कि आपने यह अभ्यास :

(क) 'शवासन' की मुद्रा में लेटकर करना है,
(ख) या कि, कुर्सी पर बैठकर,
(ग) अथवा, 'स्वस्तिकासन' में बैठकर, (जिसे 'सुखासन' भी कहते है।

तीनों में से किसी भी एक 'आसन' में स्थित हो जाइये; (देखें पृष्ठ ५२ और २९ पर दिये गये चित्र)।

भूमिका :

- 'श्वास' तो आपका निरन्तर चलता ही रहता है, ...और,...
- और ध्यान देने पर, आसानी से आपको मालूम भी होता रहता है कि :
  - (क) अब, 'श्वास' अन्दर आ रहा है,
  - (ख) अब, 'श्वास' बाहर जा रहा है, ..और,..
  - (ग) अब, 'श्वास' आधे-पौने सेकण्ड के लिए बाहर ही रुका है। (इसे 'बहिर्विराम' या 'विराम' कहेंगे।)
- बस, इस :
  - (क) 'अन्दर आते हुए श्वास' पर,
  - (ख) 'बाहर जाते हुए श्वास' पर, ...तथा...
  - (ग) 'बाहर रुके हुए श्वास' पर,

  इन तीनों पर लगातार ध्यान दीजिये।
- शुरू के २-४ 'श्वास' अनगिने ही जाने दें—तब तक जब तक कि 'श्वासगत एकाग्रता' कुछ पक्की न हो जाय।
- और हां, अब 'अभ्यास [१]' शुरू होता है।

क्रिया

[१] 'श्वास' पर ध्यान लगाइये,
और अनुभव करिये कि :
(क) 'यह!'..यह 'श्वास' अन्दर आ रहा है,
(ख) 'यह!'..यह 'श्वास' बाहर जा रहा है,
(ग) यह! 'बहिर्विराम।'
फिर,
(क) 'यह!'..यह 'श्वास' अन्दर आ रहा है। — क्योंकि छाती व 'डायाफ्राम,' दोनों फैल रहे हैं;
(ख) 'यह!'..यह 'श्वास' बाहर जा रहा है। — क्योंकि छाती व 'डायाफ्राम,' दोनों सिकुड़ रहे हैं;
(ग) और, 'यह!'... यह बहिर्विराम।'

नोट १ : यहां दुहरा देते हैं कि..शुरू में 'दो-चार' श्वास अनगिने ही जाने दें—तब तक जब तक कि 'श्वास पर एकाग्रता' कुछ पक्की न हो जाय।

नोट २ : इसके बाद ही 'उच्छ्वासों' को गिनना शुरू करें।

[२] 'श्वास' पर ध्यान लगायें :

क 'श्वास' अन्दर आ रहा है,
ख 'श्वास' बाहर जा रहा है,
ग 'विराम।'...मन में गिनें : 1

क 'श्वास' आ रहा है,
ख 'श्वास' जा रहा है,
ग 'विराम।'...मन में गिनें : 2

क ...आ रहा है,
ख ...जा रहा है,
ग 'विराम।' मन...में गिनें : 3

क 'श्वास' अन्दर,
ख 'श्वास' बाहर,
ग 'विराम।'...मन में गिनें : 4

क अन्दर...,
ख बाहर...,
ग 'विराम।'...मन में गिनें : 5

क अन्दर...,
ख बाहर...,
ग 'विराम।...मन में गिनें : 6

क ...आ रहा है,
ख ...जा रहा है,
ग 'विराम।'...मन में गिनें : 7

क ...आ रहा है,
ख ...जा रहा है,
ग 'विराम।'...मन में गिनें : 8

[३] इसी प्रकार आगे भी 'श्वास' को :

- देखते जायं ..और..
- 'उच्छ्वासों' को गिनते जायं।
- देखते जायं, ..और..
- 'उच्छ्वासों' को गिनते जायं।
- देखते जायं ..और..
- 'उच्छ्वासों' को गिनते जायं।

[४] लगातार 'श्वास' को :

- देखते जायं, ..और,..
- 'उच्छ्वासों' को गिनते जायं।

(६६) तनाव से मुक्ति अभ्यास [१] : "उच्छ्वासों" को गिनो

– देखते जायं, ..और..
– उच्छ्वासों को गिनते जायं।
– देखते जायं, ..और..
– उच्छ्वासों को गिनते जायं।

[५] पांच मिनट तक 'श्वास' को, इस प्रकार :

– देखते जायं, ... और ...
– उच्छ्वासों को गिनते जायं।

(विधि समाप्त)

कितने समय तक?

[६] प्रतिदिन नियमपूर्वक :

– कम से कम दो बार,
– प्रातः-सायं (या, अपनी सुविधा के अनुसार, निर्धारित समयों पर),
– पांच-पांच मिनट,

'श्वास' को देखते जाने' का (अर्थात् 'श्वास' पर ध्यान लगाने का) अभ्यास तो करना ही चाहिए।

[७] जब आप सवेरे-शाम दो बार

– ५ मिनट तक यह अभ्यास 'आसानी' से करने लगें ... और ...
– 'अभ्यास' के बाद, आपको ताज़गी या स्फूर्ति मालूम होने लगे,

तब आप, अपनी इच्छा और सुविधा के अनुसार "अभ्यास का समय" पांच मिनट से ज्यादा कर सकते हैं।

तनाव से मुक्ति

[८] जितनी देर आप 'श्वास' को देखते रहे हैं – (अर्थात् 'श्वास' पर ध्यान लगाये रहे हैं) – उतनी देर :

– आप अपनी चिन्ता या चिन्ताओं से मुक्त रहे हैं, – यदि वे थीं तो।
– कोई तनाव था, तो उससे भी मुक्त रहे हैं।

तनाव से प्राप्त हुई यह मुक्ति, 'अभ्यास' समाप्त करने के बाद भी कुछ देर तक, या काफी समय तक बनी रह सकती है। ▪

नोट : पुस्तक की 'मुख्य धारा' आगे पृ० ७५ पर देखें।

'समय लगने' की दृष्टि से 'सामान्य शान्त श्वसन' के तीनों चरणों के 'आयाम'[1] और उनमें अनुपात

तीनों 'आयामों' (काल की अवधियों) में अनुपात = ४ : ५ : ३ (देखें पृ. ५१)

'श्वसन-चक्र' समाप्त हो गया है— 'बहिर्विराम' के साथ

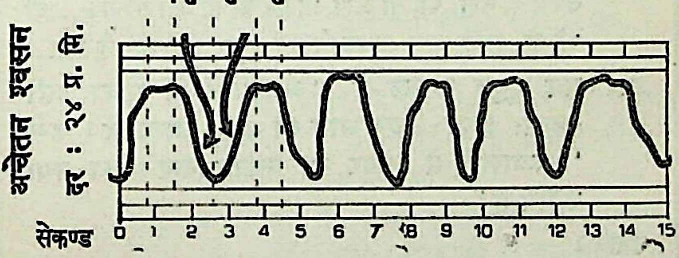
श्वसन का एक चक्र

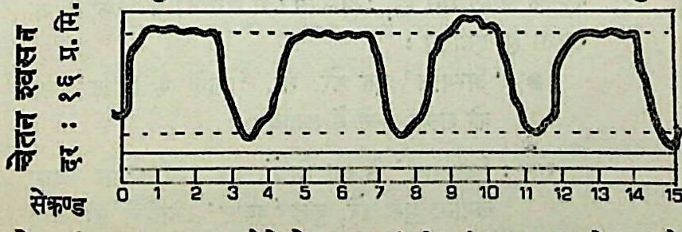
'अन्तःश्वसन' (लगभग १ सेकण्ड)
'बहिःश्वसन' (,, सवा ,,)
'बहिर्विराम' (आधा-पौना ,,)

१. *आयाम :* विस्तार, माप, मात्रा, परिमाण, काल-अवधि।

एक ही व्यक्ति के 'अचेतन श्वसन' व 'चेतन श्वसन' के ग्राफ़

१५-१५ सेकण्ड के इन ग्राफ़ों में श्वासों की जो संख्या आयी हैं, उसे यदि चार-गुना कर दें, तो उस व्यक्ति की 'श्वासदर' प्राप्त होती है।





नोट : 'श्वास' पर ध्यान देने से, वह स्वयं ही, धीमा व गहरा हो गया है।

—"ग्राण्ट मॅडिकल कॉलेज, बम्बई," के सौजन्य से

<u>एक और गुप्त व महत्वपूर्ण बात</u> (पहली गुप्त बात पृष्ठ ६१ पर)

मन बहुत चंचल है, 'अभ्यास' में टिकता नहीं, इधर-उधर भाग जाता है

प्रश्न : "'अभ्यास [१]' : 'उच्छ्वासों' को गिनो," में, पृष्ठ ६६ पर अनुच्छेद [५] व [६] में, –(यहां, इन्हें फिर पढ़ें,)– ५ मिनट तक 'श्वास' पर ध्यान लगाने को कहा गया है।

- **क्या आप पांच मिनट तक लगातार, श्वास पर ध्यान स्थिर रख सकेंगे?**

उत्तर : आप पांच मिनट तक लगातार श्वास पर ध्यान स्थिर रख सकेंगे या नहीं, यह तो आप आज़माकर ही बता सकेंगे। ...जो भी हो, परन्तु आम साधक तो यह पूछता ही पूछता है कि,...

प्रश्न : मन बहुत चंचल है, 'अभ्यास' में टिका नहीं रहता; इधर-उधर भाग या भटक जाता है। इसे 'अभ्यास' में स्थिर या एकाग्र रखने का क्या उपाय है?

उत्तर :

१. क्योंकि शान्त मन ही, 'अभ्यास' में सरलता से टिकाया जा सकता है, इसलिए :

- 'अभ्यास' शुरू करें, तो, 'पहले २ मिनट' मन को शान्त करने में लगायें।

नोट : 'अभ्यास' के आरम्भ में, जब 'श्वास' पर ध्यान लगाना शुरू करें, कुछ 'श्वास' अनगिने ही जाने दें; (देखें पृष्ठ ६४, '●' ४)। (आगे पृष्ठ ६९ पर)

मन तो भाग ही जाता है

(पृष्ठ ६८ से आगे)

२. जब मन को शान्त करना हो :

(क) इधर-उधर की बातें सोचना बन्द कर दें, तभी मन शान्त हो सकेगा।

(ख) केवल 'श्वास' पर ध्यान लगाने की ही सोचें।

३. मन का स्वभाव है कि वह :

(क) कभी यह सोचता है, कभी वह। ... कभी कुछ, कभी कुछ। ... कुछ-न-कुछ सोचता ही रहता है।

(ख) वह बहुत चंचल है। ... एक क्षण भी चंचलता नहीं छोड़ता। ... सदा इधर-उधर भटकता ही रहता है।

(ग) आप इसे ... 'अभ्यास में एकाग्र करने ... या ... टिकाकर रखने' ... का, कितना ही प्रयत्न क्यों न करें, यह मौका मिलते ही, 'अभ्यास' (या नियन्त्रण) में से खिसककर इधर-उधर दौड़ने लगता है – छुट्टक घोड़े की तरह।

(घ) आपको पता भी नहीं चलता कि कब यह खिसक गया, ..व.. इधर-उधर भागने या भटकने लगा।

४. ऐसे चंचल अपने मन को शान्त करने का आप प्रयत्न करें : मन को शान्त करें, – 'अभ्यास' में एकाग्र करें, – तथा उसमें टिकायें।

५. क्या कहा! ... "मन 'अभ्यास' में एकाग्र नहीं रहा – उसमें टिका नहीं रहा ; – चुपके से खिसककर यह उधर-उधर भागने लगा है।"

(आगे पृष्ठ ७० पर)

सफलता का मूल मन्त्र (पृष्ठ ६९ से आगे)

६. चिन्ता की कोई बात नहीं : इसके भाग जाने की आप चिन्ता न करें। ज़रा भी चिन्ता न करें।

७. इधर-उधर भागना तो इसका सदा का ही स्वभाव है। जब से आप पैदा हुए हैं, यह सदा ही जहां-तहां भागता रहा है। ... यही इसका स्वभाव है; यही इसकी आदत है।

८. इसलिए, इसके भाग जाने की आप ज़रा भी चिन्ता न करें। **अपनी विफलता के लिए रत्ती भर भी अफ़सोस न करें।** बल्कि, जरा मन में मुस्करा लें कि बड़ा 'चंचल' है! ...बड़ा ही 'शैतान'!! कितने चुपके से खिसक गया है!!!

९. **बिना किसी शोच, शोक, खेद, अफसोस, चिन्ता या आत्म-ग्लानि के,** इस 'मनरूपी घोड़े' को फिर 'नियन्त्रण के खूँटे' से बांध दें — 'अभ्यास' में एकाग्र करें।

१०. चिन्ता की कोई बात नहीं। फिर इसे 'अभ्यास' में लगा दें।

११. याद रखिये, सफलता का मूल-मन्त्र यही है कि :

जब भी आप देखें कि मन भटक गया है, बिना किसी अफ़सोस, चिन्ता या ग्लानि के, आप, उसे फिर से 'अभ्यास' में एकाग्र करें।

१२. इस प्रकार, बार-बार, मन को शान्त व एकाग्र करने का प्रयत्न करेंगे तो उसकी चंचलता कम होती जायगी। ■

(आगे पृष्ठ ७१ पर)

मन की चंचलता को रोकने के लिए

इस 'मन्त्र' को बार-बार काम में लायें

['मन्त्र', जो पृष्ठ ७० पर 'क्र. ११' में दिया गया है]

(पृष्ठ ७० से आगे)

चंचलता की दृष्टि से ६ प्रसिद्ध उदाहरण

1. **घोड़ा** : हमने ऊपर–(पृ. ७०, क्र. ९ में)–मन की तुलना 'घोड़े' से की है। ... पृ. २ पर भी हमने मन को 'घोड़ा' कहा है। ... सभी जानते हैं कि घोड़े को वश में रखने के लिए :



- उसपर लगाम लगानी पड़ती है, ... और ...
- उसे 'अभ्यास' कराया जाता है।

(2, 3 व 4) : 'स्वात्माराम'-रचित "हठ (योग) प्रदीपिका" में चंचलता की दृष्टि से मन के लिए ३ उदाहरण दिये गये हैं : पारा, साँप और हिरण।

2. **पारा** – जो अंगुलियों से पकड़ा नहीं जा सकता, ...
– जो उनकी पकड़ में से, तत्काल, वेलाग सटक जाता है।
— [ह. प्र., अ. ४, श्लो. ९६]

3. **साँप** – जो दौड़ते समय, इतनी तेजी से इधर-उधर हिल रहा होता है कि लाठी का निशाना प्रायः चूक ...

(आगे पृष्ठ ७२ पर)

चंचल मन...

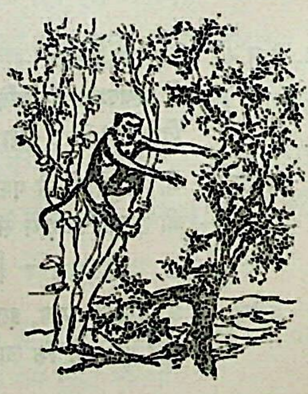
मन की चंचलता के प्रसिद्ध उदाहरण

(पृष्ठ ७१ से आगे)

(निशाना प्रायः चूक) जाता है; ... और, ...
– लाठी को बार-बार चलाना पड़ता है।
—[हठप्रदीपिका; अध्याय ४; श्लोक ९७]

4. **हिरण** – जो 'तेज़ दौड़ने' के लिए प्रसिद्ध है। कोई-कोई हिरण तो इतनी तेज दौड़ता है – (३० मील से ६० मील प्रतिघण्टा तक) – कि शिकारी तेज़ घोड़े पर भी उसका पीछा नहीं कर सकता है।
—[ह. प्र.; अ. ४; श्लो. ९९]

5. **बन्दर** – जो इतना चंचल होता है कि ... एक शाखा से दूसरी शाखा पर ... और ... एक वृक्ष से दूसरे वृक्ष पर कू द ता रहता है, कू द ता रहता है – तब तक जब तक वह थक न जाय।



(आगे पृष्ठ ७३ पर)

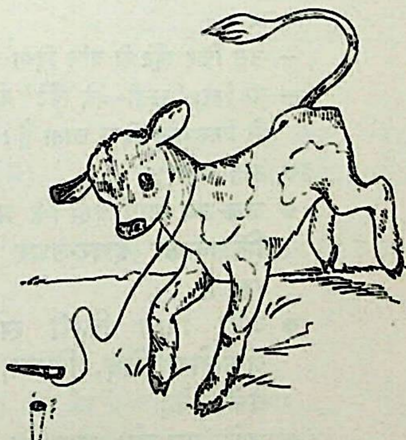
मन की चंचलता और उसका निग्रह

'निग्रह मन्त्र' को बार-बार काम में लायें

(उस 'मन्त्र' को, जो पृष्ठ ७० पर 'क्रमांक ११' में दिया गया है)

(पृष्ठ ७२ से आगे)

6. वछड़ा (गाय का) : परन्तु "मन की चंचलता ... और ... उसे 'निग्रह करने' (बाँध लेने) की विधि के विचार से सबसे बढ़िया उदा-हरण 'गाय के बछड़े' का है।



- गाय का बछड़ा 'माता के पास जाने' या 'किसी अन्य कार्य' के लिए इतना अधिक उछलता-कूदता है कि ... या तो रस्सी खुल जाती है, ... या फिर, ... खूँटा ही उखाड़कर वह भागता है।
- जब-जब ऐसा होता है, ... (आगे पृष्ठ ७४ पर)

मन की चंचलता और उसका निग्रह

"मनो-'निग्रह' (या -'नियन्त्रण') मन्त्र" की व्याख्या।

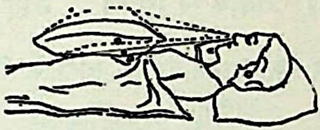
(पृष्ठ ७३ से आगे)

अर्थात्, वछड़े की चंचलता के कारण, जब-जब :
- खूँटे पर-से उसकी रस्सी खुल जाती है,
- या फिर, खूँटा ही उखाड़कर वह भागता है,

तब-तब :
- उसे फिर खूँटे से बांध दिया जाता है,
- या फिर, 'रस्सी-बंधे खूँटे' को, ज़मीन में मज़बूती से फिर गाड़ दिया जाता है।

बस, उसी प्रकार :
- जब-जब आप देखें कि मन अभ्यास में-से खिसककर इधर-उधर भाग या भटक रहा है,
- आप बिना किसी सोच-शोक, दुःख, अफ़सोस, खेद, चिन्ता, आत्म-ग्लानि या बेचैनी के,
- उसे (मन को), गाय के बछड़े की तरह, फिर "'अभ्यास' रूपी खूँटे" से बांध दें,
- 'अभ्यास' में लगा दें—उसमें एकाग्र करें।
- बार-बार ऐसा ही करते जायें—बार-बार!
- क्रमशः, उसकी (मन की) चंचलता कम होती जायगी, ... और...
- उसपर आपका 'नियन्त्रण'—आपकी 'पकड़'—मज़बूत होती जायगी। ■

नींद लाने के लिए 'अभ्यास [१]' के व्यावहरिक उपयोग



'अभ्यास [१ क]' :
नींद लाने के लिए 'पेट पर तकिये वाली विधि, क्र. १'

दो विधियां
'अभ्यास [१क]' और
'अभ्यास [१ख]'
(पृष्ठ ५४ भी देखें)



'अभ्यास [१ ख]' :
नींद लाने के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि, क्र. १'

नोट : 'अभ्यास [१]' के 'क्रियात्मक' के लिए देखें पृष्ठ ६३ से ६६ ।

भूमिका

1. यदि बिस्तर में जाने पर :
   (क) नींद देर से आती हो, ... या, ...
   (ख) कभी-कभी नींद देर से आती हो, ...
2. अथवा यदि नींद उखड़ जाय, ... या, ...
3. यदि 'अनिद्रा रोग' (insomnia) हो, तो 'अभ्यास [१]' आपकी सहायता कर सकता है; (देखें पृष्ठ ५३, '●' ४)।

● नींद में सहायता के लिए इस 'अभ्यास [१]' के दो रूप हैं :
(क) मन की 'स्थूल एकाग्रता' के द्वारा, ...या,...
(ख) 'सूक्ष्म एकाग्रता' के द्वारा।

- (क) पहला रूप उन लोगों के लिए है जो लोग 'सूक्ष्म वस्तु' पर आसानी से, ... या ... देर तक, ... ध्यान नहीं लगा सकते।

  – **विशेष आवश्यकता :** इस विधि में साधक को 'सिर के नीचे वाले तकिये' के अतिरिक्त 'एक-और तकिये' की आवश्यकता होती है।

  – इस '**अतिरिक्त तकिये**' को पेट पर रखकर साधक इसको देखते हुए इसपर ध्यान लगाता है–देखें पृष्ठ ५४ पर 'अभ्यास [१ क]' में दी गयी टिप्पणी।

    नोट १ : पेट पर रखने के बाद, इसे आसानी से देखा जा सके, इसलिए यह तकिया :
    (क) ३-४ इंच मोटा तो हो, .. परन्तु, ..
    (ख) परन्तु वज़न में हल्के-से-हल्का हो।

    नोट २ : (क) यह तकिया 'अच्छी तरह से धुनी हुई रुई' का हो।
    (ख) इसे 'लेटने या सोने के लिए सिर के नीचे रखने ... या ... किसी अन्य काम में मत लायें।
    (ग) मात्र "इस विधि के लिए ही यह 'एक उपकरण' है," न कि, 'आम इस्तेमाल का तकिया।'

  – **नामकरण :** इस विधि का नाम हमने रखा है–"नींद लाने के लिए 'पेट पर तकियेवाली विधि, क्रमांक १'।"

(ख) दूसरा रुप उन लोगों के लिए है :
  – जिनके पास पेट पर रखने के लिए तकिया नहीं है,
  – या, जो स्वेच्छा से, बिना तकिये के ही ध्यान लगाना चाहें।

- और हां, अब आगे 'अभ्यास [१ क]' शुरू होता है।

क्रियात्मक

विधि

अभ्यास [१ क]

नींद लाने के लिए 'पटे पर तकिये वाली विधि, क्र. १'

- **सावधान! सावधान!!** (देखें पृ. ३३) – अवश्य देखें।
- **आवश्यक सामान :** बिस्तर, (देखें पृष्ठ ३१) + एक अतिरिक्त तकिया (देखें पृष्ठ ७६)।
- **विशेष तैयारी :** 'पृष्ठ ७५ पर ऊपर वाला चित्र' ध्यान से देखें और यह समझ लें कि :

(क) पेट पर तकिया कैसे और कहां रखना है, . . तथा . .

(ख) उसे देखना कैसे है।

[१] बिस्तर में पीठ के बल आराम से लेट जायें।

[२] पेट पर आड़े रुख में तकिया रखें; (देखें पृष्ठ ७५ पर चित्र १)।

[३] आँखें खुली रख – (तब तक, जब तक कि सो-जाने के लिए आप उन्हें बन्द न करें, ... या ... वे स्वयं ही बन्द न हो जायें)।

[४] खुली आँखों से तकिये को :

– देखें,
– देखते रहें,
– देखते जायें।

[५] साथ ही साथ, 'श्वास' पर भी ध्यान रखें।

क. ज्यों-ज्यों 'श्वास' अन्दर आयगा, पेट के फैलते जाने से तकिया ऊपर उठता जायगा – तकिये को 'ऊपर उठते हुए' देखें।

ख. ज्यों-ज्यों 'श्वास' बाहर निकलेगा, पेट के नीचे होते जाने से, तकिया नीचे की ओर जायगा – तकिये को 'नीचे की ओर जाते हुए' देखें।

क. 'श्वास' अन्दर आ रहा है– तकिया ऊपर ऊठ रहा है।

(ख) 'श्वास' बाहर जा रहा है–
तकिया नीचे को जा रहा है।

(क) 'श्वास' अन्दर...
तकिया ऊपर...।

(ख) 'श्वास' बाहर...
तकिया नीचे...।

इसी प्रकार, आगे भी कुछ देर, तकिये के साथ-साथ 'श्वास' पर भी ध्यान रखें।

[६] अब, 'श्वास' को भूल जायें और, सारा ध्यान तकिये पर ही लगा दें :

– तकिये को देखते जायें,
– तकिया देखते जायें,
– देखते जायें।

[७] लगातार तकिया देखते जायें :

(क) तकिया ऊपर...
(ख) तकिया नीचे...।

(क) ऊपर...
(ख) नीचे...।

(क) ऊपर...
(ख) नीचे...।

(क) ऊपर...
(ख) नीचे...।

[८] कुछ देर तक तकिये को इस प्रकार देखते जायें।

[९] थोड़ी ही देर में :

– आपको नींद आने लगेगी।
– अनुभव करिये कि नींद आ रही है।

– नींद आ रही है, ...
– नींद आती जा रही है।

– पलकें भारी हो रही हैं, .. और-भारी, .. और-भी भारी।

– नींद गहरी हुआ चाहती है, ...

– गहरी!
– और गहरी !!
– और-भी गहरी!!!
– इसी प्रकार, आगे भी।

[१०] अन्त में आपको :

– नींद आ जायगी,
– आँखें अपने आप ही बन्द हो जायंगी ...
और आप सो जायंगे।

[११] आरम्भ है न! यदि इतना करने पर भी नींद न आये, तो अब आँखें बन्द कर लें; ... सोने की चेष्टा करें। जल्दी ही, आप नींद की गोद में खो जायंगे!

क्रियात्मक

विधि

अभ्यास [१ ख] :

[१] बिस्तर में पीठ के बल आराम से लेट जायें।

नोट : यदि इच्छा करे, तो यह 'अभ्यास' आप सुविधा के अनुसार, दायीं या बायीं करवट लेटकर भी कर सकते हैं।

[२] 'आँखें' — (शारीरिक या बाहरी आँखें) — बन्द कर लें, ... परन्तु, ...

[३] परन्तु 'मन की आँखें' — ('मानसिक आँखें' या मनोनेत्र) — 'बन्द' नहीं, बल्कि, उन्हें 'सक्रिय' करें।

[४] 'मन की आँखों' से :

- 'श्वास' को देखें।
- फिर 'श्वासोच्छ्वास' (अर्थ : पृष्ठ २६, '4') को अनुभव करें।
- 'श्वासोच्छ्वास' को अनुभव करते जायें :

नींद लाने के लिए 'पेट पर ध्यान देने की विधि, क्र. १'

- **सावधान! सावधान!!** (देखें पृ. ३३) — अवश्य देखें।
- **आवश्यक सामान :** विशेष कुछ नहीं। बस, सोने का हमेशा वाला बिस्तर।
- **विशेष तैयारी :** 'पृष्ठ ७५ पर दूसरा चित्र' ध्यान से देखें और इसे समझ भी लें।

गिनती ↓

क. 'श्वास' अन्दर आ रहा है,

ख. 'श्वास' बाहर जा रहा है,

'विराम।'.. मन में गिनें 1

('विराम' का अर्थ : श्वासीय बर्हिविराम)

क. 'श्वास' अन्दर आ रहा है,

ख. 'श्वास' बाहर जा रहा है,

'विराम।'.. मन में गिनें 2

क. श्वास आ रहा है,

ख. श्वास जा रहा है,

'विराम।'.. मन में गिनें 3

क. 'श्वास' अन्दर,
ख. 'श्वास' बाहर,
'विराम।' .. मन में गिनें 4

क. अन्दर...,
ख. वाहर...,
'विराम।' .. मन में गिनें 5

क. अन्दर...,
ख. वाहर...,
'विराम।' .. मन में गिनें 6

क. अन्दर...
ख. वाहर...,
'विराम।' .. मन में गिनें 7

क. अन्दर...
ख. वाहर...,
'विराम।' .. मन में गिनें 8

क. अन्दर...
ख. वाहर...,
'विराम।' .. मन में गिनें 9

क. अन्दर...,
ख. बाहर...,
'विराम।'... मन में गिने 10

इस प्रकार 20 श्वासोच्छ्वास' गिनें।

नोट : सामान्य श्वास-गति से इसमें एक-डेढ़ मिनट लगेगा, क्योंकि स्वस्थ अवस्था में 'श्वास की दर' प्रतिमिनट लगभग १४ से २२ होती है।

[५] अब 'श्वास' के साथ-साथ पेट पर भी ध्यान दें.. और.. 'मन की आँखों' से,...

– 'मन की आँखों' से पेट को देखें,
– पेट को देखते रहें।
– पेट को देखते जायें, ... और ... आगे गिनती भी करते जायें :

क. ज्यों-ज्यों 'श्वास' अन्दर आता है, पेट 'फैलता' है,...और ऊपर उठता है।

ख. ज्यों-ज्यों 'श्वास' बाहर जाता है, पेट सिकुड़ता है, ... और नीचे को जाता है।

'विराम।'...मन में गिनें 21

क. श्वास अन्दर आ रहा है...व...पेट ऊपर उठ रहा है,

ख. श्वास बाहर जा रहा है...व...पेट नीचे हो रहा है;

विराम...मन में गिनें 22

क. श्वास अन्दर...
पेट ऊपर,

ख. श्वास बाहर...
पेट नीचे;

विराम...मन में गिनें 23

[६] अब 'श्वास' को भूल जायें और सारा ध्यान पेट पर ही लगा दें :

– 'मन की आँखों' से पेट को देखते जायें,

– देखते जायें;

– देखते जायें।

[७] 'मन की आखों' से लगातार पेट को देखते जायें :

क. पेट ऊपर...,
ख. पेट नीचे...;
विराम...मन में गिनें 24

क. पेट ऊपर...,
ख. पेट नीचे...;
विराम...मन में गिनें 25

क. पेट ऊपर...,
ख. पेट नीचे...;
विराम...मन में गिनें 26

क. पेट ऊपर...,
ख. पेट नीचे...;
विराम...मन में गिनें 27

क. पेट ऊपर...,
ख. पेट नीचे...;
विराम...मन में गिनें 28

कुछ देर तक पेट को इस प्रकार देखते जायें,

– देखते जायें;

– देखते जायें।

[८] थोड़ी ही देर में :

– आपको नींद आने लगेगी।

[९] अनुभव कीजिये ... (नहीं तो, अनुभव करने का प्रयत्न कीजिये) ... कि

नींद आ रही है :

– नींद आ रही है...,

– नींद आती जा रही है,
– नींद गहरी होती जा रही है।
– गहरी!
– और गहरी!
– और भी गहरी!!
– और भी अधिक गहरी!!!
– इसी तरह आगे भी।

[१०] अन्त में :
– आपको नींद आ जायगी।
– आँखें तो पहले से ही वन्द हैं, ... वस, ...
– वन्द आँखों में नींद भर जायगी। ... और,
– आप सो जायंगे, ...
– नींद में खो जायंगे। ■

सावधान! सावधान!!

[११] उपयोग की सीमाएं

- माना कि 'योग के अभ्यास या विधियां' बहुत लाभकारी है, ...
- परन्तु किसी खास शिकायत, कष्ट या रोग में उसका लाभ तभी मिलता है जब; ...
  – जब उस कष्ट का कारण "'शरीर के किसी भीतरी अंग (या प्रक्रिया)' का 'ह्रास' अथवा 'त्रास'" न हो।
  – जब 'उस कष्ट से सम्बन्धित भीतरी अवस्था' 'शल्य-क्रिया (operation) का 'केस' न हो।
  – जब वह 'केस' किसी तज्ञ-डॉक्टर (specialist) की सेवा की अपेक्षा न रखता हो।
  – जब उस 'केस' में किसी 'जानकार डॉक्टर' या 'योग-तज्ञ' द्वारा ... 'अमुक-अमुक योग-अभ्यासों' ... और ... 'उनकी मात्रा' ... का परामर्श दे दिया गया हो।

[१२] सारांश यह है कि :

- "योग के अभ्यास" 'सामान्य स्वास्थ्य की अवस्था' में अवश्य ही

- ("योग के अभ्यास" 'सामान्य स्वास्थ्य की अवस्था में'), अवश्य ही लाभप्रद हैं, ...
- परन्तु, न तो, उन्हें हर रोग के लिए ब्रह्मास्त्र[1] मानना चाहिए, ... और, ...
- न ही, उनमें अन्य किसी तरह का अन्धविश्वास[2] रखना चाहिए। ... और, ...
- जहां तक हो सके, आपको अपनी शिकायत का निदान[3] किसी योग्य डॉक्टर द्वारा अवश्य ही कराना चाहिए।

[१३] 'नींद लाने के उपर्युक्त[4] अभ्यासों'–'अभ्यास [१क]' और 'अभ्यास [१ख]'–से आपको अवश्य, और जल्दी ही, नींद आ जायगी, यदि :

- यदि 'अनिद्रा' किसी तनाव के ही कारण से है, ... और, ...
- और यदि उसके पीछे कोई 'चिन्तनीय शारीरिक रोग' नहीं है। ■

'अभ्यास [१ख]' समाप्त

> १. *ब्रह्मास्त्र :* अचूक उपाय।
> २. *अन्धविश्वास :* बिना सोचे-समझे कोई बात मान लेना।
> ३. *शिकायत का निदान :* रोग के कारण को जान लेना।
> ४. *उपर्युक्त :* ऊपर कहे गये।

अभ्यास [२] : 'निःश्वासों' को गिनो ('अन्दर आने वाले श्वासों' को)

'निःश्वासों' को गिनना कैसे?

- ज्योंही 'श्वास का अन्दर आना' ('निःश्वास' शुरू हो–उसके साथ ही, उसकी 'क्रमसंख्या' को 'मन में बोलना' शुरू कर दें।
- आम तौर पर, 'क्रमसंख्या के पहले स्वर का' ही 'मन में उच्चार' लम्बे समय तक करें – तब तक जब तक कि 'अन्तःश्वसन' पूरा होने को न आ जाया! ...और तब...
- और तब, 'अन्तःश्वसन' की समाप्ति के साथ ही 'शेष संख्या' को भी अन्त तक पूरा बोलकर समाप्त कर दें।
- कैसे यह गिनती की जायगी, यह पृष्ठ ८४ पर देखें।

'निःश्वासों' को, मन ही मन, गिनना कैसे

पहला 'निःश्वास'

ज्योंही पहला निःश्वास –(अर्थात्, 'श्वास आना') - शुरू हो,



उसे गिनने के लिए, मन ही मन, उसकी 'क्रमसंख्या' – (जो अब 'एक' है) – का उच्चार शुरू कर दें :

● एSS→

निःश्वास की समाप्ति के साथ ही 'संख्या' भी पूरी कर दें : →Sक।

पूरा मानसिक उच्चार :

(एSSSक)...१

मत गिनो 'उच्छ्वास,' व 'बहिर्विराम' को।

(आगे कॉलम ३ में)

मन में गिनती

१ एSSSक
२ दोSSS ो
३ तीSSSन
५ पाँSSSच
६ छैSSS े
१० दस्SSSस
११ ग्याSSSरह
१५ पन्SSSद्रह
१८ अट्ठाSSSरह
१९ उन्SSSनीस
२१ इक्SSSकीस
२२ बाSSSईस
२५ पच्SSSचीस
२७ सत्ताSSSईस
२९ उनत्SSSतीस
३१ इकत्SSSतीस
३२ बत्SSSतीस
३९ उन्ताSSSलीस
४१ इक्ताSSSलीस
४९ उन्SSSचास
५० पच्SSSचास
५१ इक्याSSSवन
७१ इकह्SSSत्तर

इसी प्रकार आगे।

(कॉलम १ से आगे)

परन्तु, इन दोनों के दौरान, छाती, पेट व पेड़ू में 'आने व बढ़ते जाने वाले' 'ढिलाव' (विश्राम) को अनुभव करो; ...अनुभव करते रहो।

दूसरा निःश्वास



गिनो 'निःश्वास' को

(दोSSS ो)...२

मत गिनो 'उच्छ्वास' व 'बहिर्विराम' को।

परन्तु, इन दोनों के दौरान..(आगे वही पढ़ो जो ऊपर 'लाइन' ३–८ में दिया है)।

ऐसे ही आगे गिनो।

(अभ्यास पृष्ठ ८८ पर)

पहला 'श्वासोच्छ्वास'



श्वास अन्दर
एऽऽ→
श्वास बाहर
→ऽक।

अर्थात, 'अन्दर आने वाला श्वास' और 'बाहर निकलने वाला श्वास,' इन दोनो को मिलाकर 'एक इकाई' मान लो और इन 'इकाइयों' को मन ही मन गिनो, (पृ. २७)।

'बहिर्विराम' के दौरान, छाती, पेट और पेड़ू में आने वाले तथा 'उत्तरोत्तर बढ़ते जानेवाले' 'ढिलाव' (विश्राम या विश्रान्ति) को अनुभव करो–अनुभव करते रहो। 'विराम' समाप्त हो जाय तो...

दूसरा 'श्वासोच्छ्वास'



श्वास अन्दर
दोऽऽ→
श्वास बाहर
→ऽो।

'बहिर्विराम' के दौरान, छाती पेट और पेड़ू में आने वाले तथा 'उत्तरोत्तर बढ़ते जाने वाले' 'ढिलाव' (विश्राम या विश्रान्ति) को अनुभव करो – अनुभव करते रहो।

विराम समाप्त हो जाय तो ...

तीसरा 'श्वासोच्छ्वास'

उसी तरह गिनो जिस तरह कि पहले व दूसरे को गिना है :

तीऽऽऽन।... (देखो पृष्ठ ८४)।

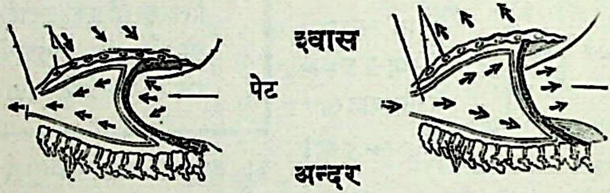
इसी तरह आगे भी (पृ. ८४)।

गिनने का विवरण

- गिनती 'अन्तःश्वसन' के साथ ही साथ शुरू होगी
- परन्तु यह 'अन्तःश्वसन' के साथ समाप्त न होकर, समाप्त 'बहिःश्वसन' के साथ होगी। ■

नोट: 'अभ्यास [३]' किया कैसे जायगा, इसके शेष संकेत पृष्ठ ८८ पर देखें ■

श्वसन की धौंकनी



लेटे हुए मनुष्य के 'श्वसन-यन्त्र' का रेखा-चित्र : यह आकृति में 'लोहार की धौंकनी' से मिलता-जुलता है। ...परन्तु...

- 'अग्नि को प्रज्ज्वलित करने के लिए प्रयुक्त की जानेवाली' "लोहार की धौंकनी" में...'वायु के अन्दर आने का मार्ग' (आगमन मार्ग) अलग होता है, ...'वायु के बाहर निकलने का मार्ग' (निर्गमन मार्ग) अलग।
- परन्तु "मनुष्य की श्वसन-धौंकनी" में दो मार्ग नहीं होते :
  - उसमें जिस मार्ग से 'वायु' अन्दर आती है, ...(कण्ठ-मार्ग) ...
  - उसी मार्ग से, (कण्ठ-मार्ग से ही), वायु बाहर निकलती है।
  - यह बात अलग है कि कण्ठमार्ग में :
    - (कण्ठमार्ग में) दो 'सहायक मार्ग' मिले रहते है :
      (या, यह भी कह सकते हैं कि) ...
    - उसमें दो 'शाखा मार्ग' जुदा होते-हुए रहते हैं :
      1. 'नाकवाला शाखामार्ग'
      2. 'मुखवाला शाखामार्ग'
  - ये दोनों शाखाएं भी, 'कण्ठ' की ही तरह, 'आगमन मार्ग' भी हैं ... तथा ... 'निगमन मार्ग' भी।
- **'श्वसन-यन्त्र' कार्य कैसे करता है। (देखें पृष्ठ २८; ४८–५०)**

'स्वाभाविक श्वसन' में 'तीन घटकों की लय'

[तनाव, ढिलाव और आराम (बहिर्विराम)... की 'रिद्म']

- यहां हम जिन बातों को ज़ोर देकर बताना चाहते हैं, वे हैं :

१ 'श्वास अन्दर आने' के दौरान (या साथ-साथ),

श्वसन-यन्त्र में
1 'डायाफ्राम'...व
2 'पसली-पिंजर' में
['तनाव' पैदा होता ...और ... बढ़ता जाता है। ... परन्तु, ...
3 'डायाफ्राम' से लगी हुई 'पेट व पेडू की पेशियों,'
4 'पसली-पिंजर' से लगी हुई 'कंधों व कंठ की पेशियों' में भी, थोड़ा-बहुत या कुछ-न-कुछ 'तनाव' पैदा होता ही है ... व ... बढ़ता जाता है। ... इस 'सूक्ष्म तनाव' को भी अनुभव करने का प्रयत्न करें।

२ 'श्वास बाहर निकलने' के दौरान (या साथ-साथ),

श्वसन-यन्त्र में
1 'डायाफ्राम'...व
2 'पसली-पिंजर' में
['ढिलाव' पैदा होता ... और ... बढ़ता जाता है। ... परन्तु, ...
3 'डायाफ्राम' से लगी हुई 'पेट व पेडू की पेशियों,'
4 'पसली-पिंजर' से लगी हुई 'कंधों व कंठ की पेशियों में भी थोड़ा-बहुत या कुछ-न-कुछ 'ढिलाव' पैदा होता ही है ... व ... बढ़ता जाता है। ... इस 'सूक्ष्म ढिलाव' को भी अनुभव करने का प्रयत्न करें।

३ तीसरा घटक : 'स्वाभाविक श्वसन' में तीसरा घटक है : 'बहिर्विराम'। इसके विवरण को ताजा करने के लिए 'पृष्ठ ५१' को फिर ध्यान से, पूरा का पूरा, पढ़ें—('बहिर्विराम' क्या है; इसका उद्देश्य क्या; तनाव-मुक्ति के लिए इसका महत्व क्या है; इत्यादि;)।

- 'श्वसन' के ये तीनों घटक प्रत्येक व्यक्ति में, उसकी अपनी प्रकृति के अनुसार, 'एक विशिष्ट लय' में सक्रिय रहते हैं : 'प्राणिक लय' में।
- 'बहिर्विराम में आये ढिलाव' पर...ध्यान लगाने...व...'आत्मसंसूचन (self-suggestion) के प्रयोग' से 'गहन विश्राम' मिलता है। ■

शेष अभ्यासों का समाहार व विधियां

- पृष्ठ ५४, ५५, ५६ और ५७ पर "श्वास के अभ्यासों की विस्तृत सूची" दी गयी है – (कुल १५ अभ्यासों की)।
- इन १५ अभ्यासों में से ३ अभ्यास, अर्थात्,

अ. [१] : 'उच्छ्वासों' को गिनो। ... (पृ. ५८–६६)

अ. [१ क] : नींद लाने के लिए 'पेट पर तकिये वाली विधि क्रमांक १'। ... (पृष्ठ ७५–७८)

अ. [१ ख] : नींद लाने के लिए पेट पर ध्यान देने की विधि क्रमांक १'। ... (पृष्ठ ७९–८३)

1 चेतावनियों,
2 श्वास के चमत्कार,
3 वहिर्विराम का महत्व,
4 इनके लाभ,
5 उपयोग,

6 ... इन्हें करने की विधि, ... तथा ... 7 ... इनसे संलग्न अन्य बातों व समस्याओं के साथ बहुत विस्तार से बताये गये हैं।

- **जब तक आप इन तीन अभ्यासों को अच्छी तरह करने में सफल न हो जायें, तब तक आप पुस्तक आगे न पढ़ें। .... नहीं तो, ...**
- नहीं तो, आप 'श्वास के शेष १२ अभ्यासों को सफलतापूर्वक नहीं कर सकेंगे। ... और, ...
- और इनके द्वारा 'गहनतर विश्राम' को प्राप्त न हो सकेंगे।
- पुस्तक में इतना स्थान नहीं, कि इन्हें भी हम विस्तार से दे सकें।
- जब आप 'अभ्यास [१],' '[१ क],' और '[१ ख]' पर पूर्ण अधिकार प्राप्त कर लेंगे, तब 'पुस्तक में इन १२ अभ्यासों के बारे में, अब तक जहां-तहां दी गयी जानकारी' के आधार पर, आप अभ्यास [२], [३] तथा अन्य शेष अभ्यासों को जानने में, स्वयं सफल हो जायंगे। ■
- क्योंकि 'अभ्यास [६]' (देखें पृष्ठ २९) ज़रा भिन्न प्रकार का है इसलिए अब उसकी पृष्ठभूमि ... व 'उसे करने की विधि' प्रस्तुत की जायगी।

प्राणायाम के भेद

- महर्षि **पतंजलि** के "**योगदर्शन**" के अनुसार, '**प्राण**' शब्द का अर्थ है '**श्वास**', अर्थात्, '**श्वसन-क्रिया।**' –[पाद १; सूत्र ३४]
- मनुष्य '**स्वस्थ व शान्त**' हो, तो उसकी '**स्वाभाविक श्वसन-क्रिया**' में तीन '**घटक**' (या '**चरण**') होते हैं, जिनसे यह '**क्रिया**' बनती है :

1 '**अन्तःश्वसन**' ('**निःश्वसन**');	देखें पृ. २५	देखें
2 '**वहिःश्वसन**' ('**उच्छ्वसन**');	देखें पृ. २५	पृष्ठ
3 '**वहिर्विराम**' (या '**विराम**')।	देखें पृ. ५१	५१

नोट : परन्तु, मनुष्य '**श्वसन की इस स्वाभाविक रूप-संघटना**' में इच्छापूर्वक '**दखल देकर**' इसमें अन्य चरण भी डाल या जोड़ सकता है–(इस प्रकार इसे रूपान्तरित कर सकता है)। जैसे :

4 वह, श्वास अन्दर आ जाने के तत्काल बाद, श्वसन-क्रिया को कुछ देर के लिए रोक सकता है–'**श्वास**' को अन्दर रोककर रख सकता है; ... (**अन्तःकुम्भक**)।

5 वह '**वहिःश्वसन**' के तुरन्त बाद, श्वास को कुछ ज्यादा देर के लिए बाहर रोककर रख सकता है, ... (**बाह्यकुम्भक**)।

6 '**श्वास**' के, भीतर आने, या बाहर जाने के दौरान, उसे कुछ देर के लिए, कहीं भी रोककर स्थिर कर सकता है।

7 '**अन्तःश्वसन**' को '**झटकोंदार**' बना सकता है। ... और, ...

8 '**वहिःश्वसन**' में भी '**झटके**' डाल सकता है।, ... इत्यादि, ...।

- '**श्वसन-क्रिया**' को देखने के–(उसका अध्ययन करने के)–और भी अनेक पहलू हैं :

9 उसके '**स्वाभाविक शान्त श्वसन**' के तीनों '**चरणों**' की काल-अवधियां कितने कितने सेकण्ड की है; ... (पृष्ठ ५१)।

10 उन '**अवधियों**' में परस्पर क्या अनुपात है, ... (पृ. ५१, ६७)।

नोट : याद रखें कि '**स्वाभाविक श्वसन**' के उपर्युक्त तीनों '**घटक**' ('**चरण**'), प्रत्येक व्यक्ति में, उसकी

अपनी विशिष्ट प्रकृति के अनुसार, 'एक विशिष्ट लय' में–(जिसे "उसकी अपनी 'प्राणिक लय'" कह सकते हैं)–सक्रिय रहते हैं; ... (देखें पृष्ठ ८७, '०' 2)।

11 उसका 'श्वास', सामान्यतया, फेफड़ों के कौनसे '(प्र)देश' में चलता है, –["योगदर्शन," पाद २, सूत्र ५०]

12 उसका 'श्वास' दिन-रात के विभिन्न 'कालों' में किस तरह से चलता है। –["योगदर्शन," पाद २, सूत्र ५०]

13 स्वस्थ और शान्त अवस्था में 'प्रतिमिनट, उसके श्वासों की संख्या' (श्वासदर) क्या है। ["योगदर्शन," पाद २, सूत्र ५०]

14 'श्वास' कितना गहरा या उथला है। [,, ,, ,,]

15 श्वास का वेग : अर्थात्, नाक या कण्ठ में श्वास कितनी 'गति' से अन्दर आ रहा, या बाहर निकल रहा है, ... (पृ. ३९)।

इस प्रकार, कई दृष्टियों से 'श्वास के रूप' को देखा जा सकता है।

- **'प्राणायाम' क्या है :** इस प्रकार, कुल मिलाकर 'श्वास का जो भी स्वाभाविक रूप है, उसमें 'किसी स्वैच्छिक श्वास-सम्बन्धी-क्रिया' से परिवर्तन (या रूपान्तर) पैदा कर देने के,)–(या, अप्रत्यक्षतः रूपान्तर जिससे हो जाय, ऐसे)–अभ्यास को प्राणायाम कहा जा सकता है।
- अतः, प्राणायाम के भेद इस तरह भी कहे जा सकते हैं :

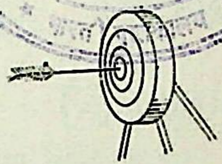
प्राणायाम

- **स्वाभाविक**
- **अस्वाभाविक**
  - **समानुपातिक प्राणायाम** — वह, जिसके तीनों चरणों में 'नयी आयी' काल-अवधियों में परस्पर वैसा ही अनुपात हो, जैसा कि 'स्वाभाविक अवधियों' में रहता है।
  - **व्यायामिक प्राणायाम** — वह 'श्वासीय अभ्यास,' जिसमें 'विभिन्न चरणों के काल-अनुपात' की जरा भी परवाह न हो,' 'प्राणायाम' कम, तथा 'व्यायाम' अधिक है।

- 'अभ्यास [६]' 'व्यायामिक प्राणायाम' में जाता है'। ... वह सीखें ■

अभ्यास [६] :

थकावट और तनाव उतारने की सरल विधि, जो प्राणशक्ति को बढ़ाकर 'रोगों से रक्षा' भी प्रदान करती है।



लक्ष्य (objectives) : [चित्र देखें]

1 थकावट उतारना,
2 तनाव घटाना या उतारना,
3 प्राणशक्ति की वृद्धि,
4 स्वास्थ्य की उन्नति,
5 शरीर में 'रोगों को रोकने की शक्ति' पैदा होना व बढ़ना,
6-9 (देखें पृ. ५९; पर 6, 7, 8, 9)

लक्ष्यप्राप्ति : सफलता अवश्य मिलेगी – मिलकर ही रहेगी!
[शीघ्र और अधिक सफलता के लिए देखें पृष्ठ ३२)।

लाभ 10 केवल थकावट में ही नहीं, बल्कि, जब-जब भी कोई ऐसी 'असाधारण परिस्थिति' आ जाये, जिसके कारण आपमें :

- किसी प्रकार का भय
- घबराहट
- चिन्ता
- बेचैनी
- झुंझलाहट
- क्रोध
- या तनाव
- आदि 'विकार' पैदा हो जायें,

यह विधि वरदान सिद्ध होगी।

11 'दीर्घ अभ्यास' (पृष्ठ ५८) से, २–३ महीनों में ही आपमें इतनी 'ऊर्जा' (energy, शक्ति) पैदा हो जायगी कि आपको शरीर में लगातार, उसकी अनुभूति होती रहेगी।

आवश्यक बातें :

1 **सावधान! सावधान!! :** 'श्वास को अन्दर या बाहर रोकने' में नाममात्र ही, या 'न' के बराबर ही जबरदस्ती (श्रम) करें। 'श्वास रोकने के समय' को, क्रमशः, सुखपूर्वक ही बढ़ायें।

2 **अपेक्षित समय :** आरम्भ में ५ मिनट। ... बाद में आहिस्ता-आहिस्ता समय बढ़ाना – १५ से २० मिनट तक।

क्रियात्मक

विधि :

अभ्यास [६]

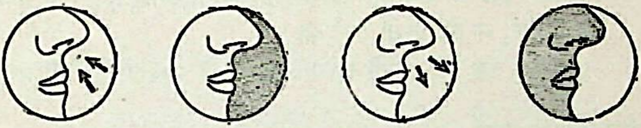


स्वाभाविक श्वसन-क्रिया

आम तौर पर लोग समझते हैं. कि 'स्वाभाविक शान्त श्वसन' ('स्वा. शा. श्व.') में दो ही चरण होते है : 'अन्तःश्वसन' ... और ... 'बहिः-श्वसन।' ... परन्तु, हम बार-बार बताते आ रहे है : कि 'स्वा. शा. श्व.' में दो नहीं, बल्कि, तीन चरण होते हैं। ... चित्र–1 में 'पहला चरण, अर्थात्, 'अन्तःश्वसन' दिखाया गया है – "श्वास अन्दर आ रहा है।" ... चित्र–2 में 'दूसरा चरण', अर्थात्, 'बहिःश्वसन' हो रहा है – "श्वास बाहर जा रहा है।" ... और अब, ... चित्र – 3 में 'श्वास की गति', न तो, 'भीतर की ओर' दिखायी गयी है, और, न ही, 'बाहर की ओर,' – अर्थात्, "श्वास रुका हुआ है। ..., (प्रश्न) : "भीतर रुका हुआ है कि बाहर?" ... (उत्तर) : चित्र में, 'छाया' – (हलके काले भाग)-को ऐसा मानो कि "वह, श्वास-गति के आगे उपस्थित 'रोक' है।" इसलिए, यहां 'शरीर में अंकित छाया' यह दिखाती है कि "श्वास भीतर नहीं आ रहा है – (वह बाहर ही रुका हुआ है)।" ... इस प्रकार, 'यह चित्र–3' श्वास के 'तीसरे स्वाभाविक चरण,' "बहिर्विराम" को दिखाता है।

थकावट और तनाव उतारने की सरल विधि

हम आपको एक ऐसी 'विधि' बताते हैं जो थकावट व तनाव को कम करने में तुरन्त आपको लाभ पहुंचायगी। जब भी आपको थकावट या तनाव मालूम हो, 'इस विधि' के अभ्यास से आपको फौरन राहत मिलेगी। ... यह 'विधि' एक तरह का व्यायामिक प्राणायाम है; ... (देखें पृष्ठ ९० पर '●') 2।



1 2 'अन्तःकुम्भक' 3 4 'बाह्यकुम्भक'

शक्ति बढ़ाने के लिए यहां प्रस्तुत 'श्वसन-क्रिया' के चरण

थकावट व तनाव को उतारने ... तथा ... शक्ति को बढ़ाने ... के लिए 'यहां दी जा रही' में विधि 'श्वसन-क्रिया' के ४ चरण हैं :

1. चित्र–1 में, इस विधि का 'पहला चरण,' अर्थात्, 'अन्तः-श्वसन' दिखाया गया है – "श्वास अन्दर आ रहा है।"
2. चित्र–2 में, इस विधि का 'दूसरा चरण,' अर्थात्, 'अन्तःकुम्भक' दिखाया गया है – "छाती व फेफड़ो में भर-आयी 'श्वास-वायु' को, प्रयासपूर्वक, फ़ौरन बाहर न निकलने देकर, उसे कुछ देर के लिए भीतर ही रोकक्कर रखा जा रहा है। ..., 'श्वास अन्दर रोकक्कर रखने' को ही 'अन्तःकुम्भक' कहते हैं। ... चित्र में नाक के आगे लगायी गयी 'छाया' यह दिखाती है कि श्वास को बाहर निकलने से रोकक्कर भीतर 'बन्द' रखा हुआ है।
3. चित्र–3 में, इस विधि का 'तीसरा चरण,' अर्थात्, 'बहिःश्वसन' दिखाया गया है – "भीतर रोकक्कर रखा गया श्वास' बाहर निकल रहा है।"
4. चित्र–4 में, इस विधि का 'चौथा चरण' अर्थात्, 'बाह्यकुम्भक' दिखाया गया है, जो 'स्वाभाविक विराम' (पृष्ठ ५१, और ६७) नहीं, बल्कि, 'प्रयत्नपूर्वक श्वास को कुछ ज्यादा देर बाहर ही रोक-रखने' का नाम है।

'अभ्यास [६]' की विधि

- यह 'विधि,' न केवल, बहुत सरल है, ... बल्कि, ...
- बल्कि, आप ... जहां भी हैं, ... जिस स्थिति में भी हैं, ... इसका लाभ ले सकते हैं :

- न किसी खास तैयारी की ज़रूरत है, ... और, ...
- और, न ही, किसी खर्च की।
- यहां तक कि, किसी खास 'श्रम' की आवश्यकता भी नहीं है।

तीन विशेष बातें

इस विधि में, [[१] श्वास की गहराई, [२] 'श्वास' के प्रत्येक चरण की काल-मात्रा, ... और, ... [३] 'श्वास की अनुभूति' पर ध्यान,] ये ३ बातें

विशेष रूप से पालनीय हैं।

[१] पहली बात है : साँस की गहराई।

- साँस सामान्य की अपेक्षा ज़्यादा गहरा हो –
- जितना 'अधिकतम गहरा सांस' आप 'मन में ५–७ तक की गिनती गिनने में,' बिना जरा भी थके, ले सकें, उतना गहरा।

[२] दूसरी बात है : इस विधि में 'श्वास के चार चरणों' में से 'प्रत्येक श्वासीय-चरण की काल-मात्रा' : अर्थात्, 'प्रत्येक चरण' पर 'कितना समय' – (कितने सेकण्ड, ... कितनी मानसिक गिनती, ... या ... कितने 'नाड़ी-स्पन्द') - लगाना है।

अर्थात्,	चरण का क्रमांक
1. साँस अन्दर आना,	पहला चरण
2. अन्दर आये हुए 'श्वास' को कुछ देर के अन्दर ही रोक रखना,	दूसरा चरण : 'अन्तःकुम्भक'
3. साँस को बाहर जाने देना ...	तीसरा चरण :
4. बाहर निकले हुए 'श्वास' को कुछ देर बाहर ही रोके रखना,	चौथा चरण : 'बाह्यकुम्भक'

यहां दी जा रही विधि के, इन चारों चरणों में से प्रत्येक चरण पर 'कितना समय' 'किस प्रकार' लगाना है, यह बात।

चरणों की काल-मात्रा का निर्धारण

- सुरक्षा – (स्वास्थ्य के लिए किसी खतरे या दुर्घटना से बचाव) – की दृष्टि से, इस विधि का ... 'दूसरा चरण' (अर्थात्, 'अन्तः कुम्भक') ... और ... 'चौथा चरण' ('बाह्य कुम्भक'), ... ये दोनों ही चरण 'बहुत ध्यान देने योग्य' हैं, ... इसलिए, क्योंकि ...
- क्योंकि इन दोनों में से किसी एक की भी काल-मात्रा यदि आपकी सहन-सीमा से ज़्यादा लम्बी हो जाय, तो वह आपको तत्काल नुक्सान पहुंचा सकती है – आपको चक्कर आ सकता है; ... इत्यादि।
- इन दोनों चरणों में से भी, 'चौथा चरण' (बाह्य कुम्भक) 'अधिक ध्यान देने योग्य' है। – 'काल-मात्रा की दृष्टि से इसे सुरक्षापूर्ण रखना,' और 'कालमात्रा - बद्ध करना,' ही इस अभ्यास की 'प्रथम आवश्यकता' है।
- इसके लिए, सबसे पहले आप उपर्युक्त 'चौथे चरण' में 'अपनी क्षमता' की जांच स्वयं करें।

(क) आप, ५-६ बार, यह जांच कर देख लें कि आप श्वास को बाहर, ... बिना ज़रा भी थके, ... आराम से, .. कितने समय तक – (कितने सेकण्ड, कितनी 'मानसिक गिनती' या कितने 'नाड़ी-स्पन्द' तक) रोक सकते हैं – श्वास को बाहर। :

इस 'अवधि' ('मात्रा') को 'मन में धारण' कर लें।

(ख) प्रस्तुत विधि के चारों चरणों में से प्रत्येक चरण में, आप उतना ही समय – (सेकण्ड, 'मानसिक गिनती' या 'नाड़ी-स्पन्द') – लगायें, जो आपने (क) में 'धारण' किया है – (अर्थात्, जितने

समय तक आप 'श्वास' को ... बाहर, ... आराम से, ... बिना ज़रा भी थके, रोक सकते हैं।

(ग) इस प्रकार, "इस अभ्यास के प्रत्येक चरण पर 'कितना-कितना समय लगाना है, इस दृष्टि से — अर्थात्, 'काल-मात्रा' (समय की माप) की दृष्टि से" — इसके चारों चरण 'समान-मात्रिक' हैं।

(घ) क्या, 'अभ्यास' शुरू करने के पहले दिन से ही, आप इन चारों चरणों को, 'एक-समान काल-मात्रा में,' कर सकते हैं, इस बात की आप जांच करें।

(ङ) यदि कुछ कठिनाई या थकावट आती है, तो :

- आप 'चरणों' की काल-मात्रा कम कर दें।
- परन्तु, जहां तक हो सके, अभ्यास का समय शुरू में ५ मिनट रखें।

[३] तीसरी बात है : 'श्वास की अनुभूति' पर ध्यान। अभ्यास के दौरान, आपका ध्यान 'श्वास की अनुभूति' पर लगा रहे; अर्थात्, आप लगातार यह अनुभव करते रहें, कि :

1. 'यह !' श्वास अन्दर आ रहा है, ...
छाती और फेफड़े फैल रहे हैं; उनमें
'तनाव' बढ़ रहा है। (पहला चरण)

2. 'यह !' श्वास अन्दर रोका हुआ है, ...
छाती और फेफ़डे तने हुए हैं, ... उनमें
'तनाव' स्पष्ट अनुभव हो रहा है। (दूसरा चरण)

3. 'यह !' श्वास बाहर निकल रहा है; ...
छाती और फेफ़डे खाली होकर 'सिकुड़'
रहे हैं; वे 'ढीले' (शिथिल) होते जा
रहे हैं। (तीसरा चरण)

4. 'यह !' श्वास बाहर रोका हुआ है, ...
छाती और फेफ़डे ढीले हुए-हुए हैं, ...
उनमें ढिलाव स्पष्ट अनुभव हो रहा है। (चौथा चरण)

चरण ३ व ४ के दो प्रकार

- आपको अनेक बार बताया जा चुका है कि 'अभ्यास [६]' में श्वसन-क्रिया 'स्वाभाविक रूप से'–(स्वतःचलित या यत्न-रहित रूप से)–नहीं चलती, बल्कि, साधक, यत्न करके अपनी इच्छा के अनुसार, उसे चलाता है;... (पृष्ठ ९० '०' २ व ३; ...पृष्ठ ९३ पर चित्रों के द्वारा)।
- इसीलिए, इस अभ्यास को 'व्यायाम'–(स्वास्थ्य-रक्षा या उन्नति के उद्देश्य से यत्न-या-श्रमपूर्वक की गयी 'शारीरिक चेष्टा')–कहा गया है; ...(पृष्ठ ९०, '०' ३)।

- **यत्न-या-श्रम के अनेक पहलू**

इस 'व्यायाम' (अभ्यास) की 'श्वसन-क्रिया में लगाये जानेवाले यत्न' के अनेक पहलू हैं। जैसे :

1	पूरक यत्न	श्वास के अन्दर 'पूरने'–('भरने' या 'अन्दर आने')–में लगनेवाला यत्न।
1 क	प्रपूरक यत्न	श्वास पूरा भर जाने पर, और-भी-अधिक श्वास (वायु) को अन्दर लेने के लिए और-भी-आगे यत्न करना।
2	रेचक यत्न	श्वास को 'बाहर निकालने'–(उसका 'रेचन' करने)–में लगने वाला यत्न।
2 क	प्ररेचक यत्न	जितना श्वास बाहर निकल सकता है, उतना निकल जाने पर, और-भी-अधिक श्वास (वायु) को बाहर निकालने के लिए और-भी-आगे यत्न जारी रखना; ... या ... बाहर निकाले हुए श्वास को अन्दर न आने देने का यत्न कायम रखना।

नोट : इस 'यत्न' में 'पेट की, सामनेवाली पेशियां' तनती हैं – इतनी कि 'यत्न' के दौरान, आप पेट पर काफ़ी ज़ोर का मुक्का मार सकते हैं।

3 अन्तःकुम्भक यत्न : भरे हुए श्वास को 'अन्दर रोककर रखने' में लगनेवाला यत्न।

4 बाह्यकुम्भक यत्न : बाहर निकाले गये श्वास (वायु) को 'बाहर ही रोककर रखने' में लगनेवाला यत्न – अर्थात्, अपनी सहन-सीमा का ध्यान रखते हुए, यह यत्न करना कि, कुछ समय तक श्वास को भीतर न आने दिया जाय।

5 स्वैच्छिक श्वास-चालन यत्न : 'अपनी इच्छा के अनुसार श्वास को चलाने' में लगनेवाला यत्न।

6 श्वसन-क्षेत्रीय यत्न (श्रम) : श्वास 'फेफड़ों के भीतर कितनी सीमा तक', अर्थात् 'कितने क्षेत्र में' भरना है या खाली करना है, यह निर्धारित करने वाला यत्न।

7 तनावीय यत्न : कितना श्वास अन्दर लेकर 'छाती व फेफड़ों में कितना तनाव' पैदा करना है, यह निर्धारित करनेवाला यत्न।

8 ढिलावीय यत्न : कितना श्वास बाहर निकाल कर 'छाती, फेफड़ों, पेट व पेडू में कहां तक, या कितना ढिलाव' पैदा करना है, यह निर्धारित करने वाला यत्न।

9 श्वासगतीय यत्न : श्वास 'नासिका व कण्ठमार्ग' द्वारा, किस गति से – (कितनी तेज़ या धीमी चाल से) – अन्दर आयगा, या बाहर निकलेगा, यह निर्धारित करनेवाला यत्न। ■

● 'यत्न'- विराम में विकल्प

इस 'अभ्यास' में प्रयुक्त किये जाने वाले,...(ऊपर क्र. 5 में बताये गये)...'अपनी इच्छा के अनुसार श्वास को चलाने के यत्न'–(स्वैच्छिक श्वास-चालन यत्न) – को साधक :

(क) या तो, केवल पहले दो चरणों – ('पूरक' व 'अन्तः कुम्भक') – में ही लगा सकता है; ... या फिर, ...

(ख) या फिर, वह 'इस यत्न' को तीसरे व चौथे चरणों – ('रेचक' व 'बाह्य कुम्भक') – में भी, अन्त तक जारी रख सकता है;

● अर्थात्, इसमें लगाये जाने वाले 'स्वै. श्वा. - चा. यत्न' को :

(क) या तो, वह 'दूसरे चरण' के साथ ही समाप्त करके, आगे, ['तीसरे चरण' (बहिःश्वसन) व 'चौथे चरण' (बहिर्विराम),] इन दोनों चरणों को, ...'मन में धारण की गयी कालमात्रा' – (पृष्ठ ९५, '●' ४) का ध्यान छोड़कर,...और...श्वास-गति पर से भी ध्यान हटाकर...अपने आप, स्वाभाविक, श्रम-रहित रूप से घटित होने दें;

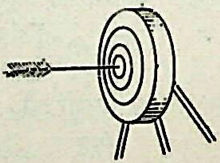
(ख) या फिर, 'वह उस यत्न' को तीसरे व चौथे चरणों – ('रेचक' व बाह्य - कुम्भक) – में भी जारी रखे। ... अर्थात्, वह 'अभ्यास' के चारों ही चरणों को यत्न-पूर्वक :

– श्वास की अनुभूति व गहराई, (पृ. ९४)
– चरणों की काल-मात्रा (पृ. ९४)
– चरण १, २ में आने व बढ़नेवाले तनाव
– तथा ३, ४ में आने व बढ़नेवाले ढिलाव

पर ध्यान देते हुए करे।

- इस तरह, 'तीसरे व चौथे चरण' को दो प्रकार से कर सकने के कारण, 'अभ्यास [६]' के भी दो प्रकार (भेद) हो जाते हैं :
  1. 'अभ्यास [६ क]' : पहले दो चरणों में ही यत्न (श्रम) लगाया जाता है। चरण ३ व ४ तो यत्न-रहित रूप से घटित होते है।
  2. 'अभ्यास [६ ख]' : इसके चारों ही चरणों में 'यत्न' (श्रम) लगाया जाता हैं।
- इस तरह, स्पष्ट है कि 'अभ्यास [६]' के दोनों ही प्रकारों में :
  - 'पहले दो चरण' तो एक, जैसे ही हैं ... (सयत्न)
  - दोनों में जो भी भेद है वह तीसरे व चौथे चरणों के निर्वाह में हैं। ... ('क' में निर्यत्न) ... ('ख' में सयत्न)

विशिष्ट लक्ष्य



अभ्यास [६]
इसके चरण ३
और ४ यदि...

[क]

सहज स्वाभाविक रूप से घटित हों, तो विशेष लाभ :

- थकावट को आराम।
- तनाव उतरता है।
- क्षुब्ध मन शान्त होता है।

(अन्य लाभ : पृष्ठ ९१)

[ख]

यत्न से व्यायाम के रूप में किये जायें तो विशेष लाभ :

- प्राणशक्ति बढ़ती है।
- रोग-प्रतिरोध-शक्ति।
- क्षुब्ध मन अधिक शान्त।

(अन्य लाभ : पृष्ठ ९१)

- अब 'अभ्यास [६ क]' और 'अभ्यास [६ ख]' करना सीखिये।

क्रियात्मक

विधि

अभ्यास [६ क]

[नोट : 'च' = चरण]

च. १ (व्यायामिक)

मन में गिनती करते हुए या 'ज्ञानमुद्रा' पर 'नाड़ी को गिनते हुए' '५' की गिनती तक गहरा श्वास लें।

च. २ (व्यायामिक)

अन्दर लिये श्वास को अन्दर ही रोक रखें, '५' की गिनती तक।

च. ३ (स्वाभाविक)

अन्दर रोके श्वास को स्वयं, स्वाभाविक रूप से बाहर निकल जाने दें—इसमें जरा भी 'श्रम' न लगे।

च. ४ (स्वाभाविक)

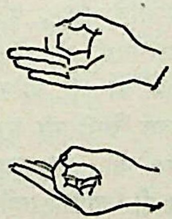
बाहर निकल जाने पर श्वास, स्वाभावि-

तैयारी : आराम करने की स्थिति में कुर्सी या फर्श पर बैठें; पीठ सीधी। लेटकर भी कर सकते हैं।

चरणों की काल-मात्रा को मापने के साधन

1 **मानसिक गिनती**
मन में १, २, ३, ४, ५ आदि गिनना।

2 **ज्ञानमुद्रा**



ऊपर : दायाँ हाथ
नीचे : बायाँ हाथ

• 'ज्ञानमुद्रा' में 'अंगूठा' व 'तर्जनी अंगुली' जहां एक दूसरे को छूते हैं, यदि साधक वहां मन को 'एकाग्र' करे, तो उसे वहां भीतर 'नाड़ी के चलने' का ज्ञान होगा।

क्रियात्मक

विधि

अभ्यास [६ ख]

[नोट : 'च.' = चरण]

च. १ (व्यायामिक)

मन में गिनती करते हुए... या... 'ज्ञानमुद्रा' पर 'नाड़ी को गिनते' हुए '५' की गिनती तक गहरा श्वास लें।

च. २ (व्यायामिक)

अन्दर लिये हुए श्वास को अन्दर ही रोककर रखें, '५' की गिनती होने तक।

च. ३ (व्यायामिक)

अन्दर रोके श्वास को ऐसी गति से बाहर निकालें कि '५' की गिनती पूरी होने पर ही श्वास पूरी तरह से बाहर निकले।

च. ४ (व्यायामिक)

बाहर निकाले गये श्वास को '५' की गिनती पूरी

अभ्यास [६ क]

विक रूप से स्वयं ही कुछ देर बाहर रुकेगा...(बहिर्विराम, पृष्ठ ५१ व ६७)।

यह 'अभ्यास' का पहला आवर्तन पूरा हो गया।

बार-बार ५ मि.तक

- चारों चरणों को इसी तरह से बार-बार करें —
- कम से कम ५ मिनट तक, ...
- – या, और ज़्यादा देर तक भी, — अपनी इच्छा के अनुसार,...परन्तु,
- – थकान के बिना।

चरणों की काल-मात्रा

- इन 'नाड़ी-स्पन्दों' की गिनती से साधक काल-मात्रा को ज़्यादा सही तौर पर माप सकता है — 'मानसिक गिनती' की अपेक्षा।
- नाड़ी दोनों हाथों में एक साथ चलती हुई मालूम होगी।
- परन्तु, काल-मात्रा को मापने के लिए, यदि आप चाहें तो, दोनों हाथों की नहीं, बल्कि, केवल किसी भी एक हाथ की ज्ञान-मुद्रा पर ही 'नाडी-स्पन्दों' को गिनें।
- ताकि दूसरा हाथ 'आवर्तनों' या 'मन्त्र-जप' को गिन सके।

अभ्यास [६ ख]

होने तक बाहर ही रोक रखें — '५' पूरा न हो जाय, तब तक श्वास न लें।

यह 'अभ्यास' का पहला 'चक्र'(दौर) पूरा हो गया।

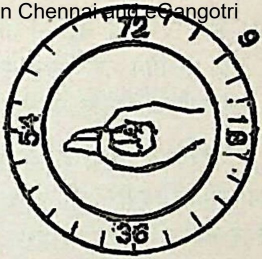
बार-बार ५ मि.तक

- चारों चरणों को इसी तरह से, बार-बार करें —
- कम से कम ५ मिनट तक, ...
- – या, और ज्यादा देर तक भी, — अपनी इच्छा के अनुसार, ...परन्तु
- – थकान के बिना।

नोट १ : पहले दिन, चाहे आप '५' नहीं, बल्कि, जितनी भी गिनती से अभ्यास शुरू करें, बाद के दिनों में 'गिनती की सीमा-संख्या' को क्रमशः, बिना (ज्यादा) थके, सुखपूर्वक बढ़ाने का प्रयास करें।

नोट २ : यदि उठने से पहले शरीर को २-३ बार अकड़ाकर एकदम ढीला होने दें, तो परिणाम आने में और भी अधिक सहायता मिलेगी। ■

ज्ञान-मुद्रा : आपकी 'जीवन-घड़ी'



- पृष्ठ १०१. कॉलम २, '●' १, में बताया गया है कि 'ज्ञानमुद्रा' में 'अंगूठा' व 'तर्जनी अंगुली' जहां एक दूसरे को छूते हैं, यदि, साधक वहां मन को एकाग्र करे,
  – (वहां ध्यान लगाये),
  – तो उसे वहां, भीतर, नाड़ी के चलने – (नाड़ी-स्पन्दन) –का ज्ञान (अनुभव) होगा।
- फिर, पृष्ठ, १०२, कॉलम, २, '●' १, में बताया गया कि इन 'नाड़ी-स्पन्दों' की गिनती के द्वारा साधक 'कालमात्रा' को – ('काल की माप' को) – अधिक सही तौर पर माप या जान सकता है – 'मानसिक गिनती' की अपेक्षा।

ज्ञानमुद्रा अधिक सही क्यों

प्रश्न : काल-मात्रा को मापने के लिए 'ज्ञानमुद्रा' 'मानसिक गिनती' की अपेक्षा अधिक सही साधन क्यों है?

उत्तर : ... (आगे पृष्ठ १०४ पर)

ज्ञानमुद्रा रूपी घड़ी : 'आम घड़ी' में, "१ मिनट में ६० सेकण्ड" होते हैं। परन्तु, 'ज्ञान-मुद्रा रूपी घड़ी' में, व्यावहारिक सुकरता की दृष्टि से, "१ मिनट में ७२ 'स्पन्द' (नाड़ी-स्पन्द)" स्टैण्डर्ड मान लिये गये हैं। चित्र में, 'ज्ञान-मुद्रा रूपी घड़ी' के 'काल्पनिक डायल' पर "१ मिनट में ७२ 'स्पन्द'" के हिसाब से ... १/२ मि. में ३६..., १/४ मि. में १८,... १/८ मि. में ९, ... और ... ३/४ मि. में ५४ 'स्पन्द' अंकित दिखाये गये हैं। 'डायल' के किनारे पर लगी छोटी रेखाएं '३-३ स्पन्दों' के अन्तर पर हैं। ... नाड़ी को '७२ प्र. मि.' की दर पर 'स्टैण्डर्ड' मान लेने का एक बड़ा लाभ, क्रियात्मक दृष्टि से, यह है, कि '७२' की संख्या, १, २, ३, ४, ६, ८, ९, १२, १८, २४ व ३६, इतनी अधिक संख्याओं से 'पूर्णतः विभाज्य' है।

उत्तर : नीचे दिये गये चार्ट से यह स्पष्ट हो जायगा कि "ज्ञानमुद्रा" (इस मुद्रा पर गिने गये 'नाड़ी-स्पन्दों की गिनती')—"मानसिक गिनती" की अपेक्षा अधिक भरोसे लायक क्यों है।

मानसिक गिनती	ज्ञानमुद्रा में 'स्पन्दों की गिनती'
1 'मानसिक गिनती' की गति स्थिर नहीं होती। (उदाहरण के लिए, १० सेकण्ड की अवधि में, कभी, आप १० गिनतियां गिनेंगे, ... तो कभी १२,... व कभी ८, आदि)। अर्थात् 'गिनती की गति' बदलती रहती है।	1 स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी स्थिर गति से चलती है—अर्थात्, यदि १० सेकण्ड में नाड़ी १२ बार चली है, तो अगले १० सेकण्ड में भी वह १२ बार ही चलेगी,...और...उससे अगले १० सेकण्ड में भी वह १२ बार ही चलेगी।...इसी प्रकार, आगे भी।
2 एक मिनट में कभी आप ६० तक गिनेंगे, तो कभी ७० या ८० तक।	2 यदि किसी एक मिनट में आपके नाड़ी-स्पन्दों की संख्या ७२ है, तो प्रत्येक मिनट में वह ७२ ही होगी।
3 दो गिनतियों के बीच की काल-मात्र भी कम-ज्यादा होती रहती है।	3 किन्हीं भी दो 'नाड़ी-स्पन्दों' के बीच में काल-मात्रा सदा वही रहती है।
4 'गिनती' लय-बद्ध नही होती	4 'नाड़ी-स्पन्द' लय-बद्ध रहते है।

स्वीकृत स्टैण्डर्ड : "७२ 'नाड़ी-स्पन्द' प्रतिमिनट"

- शान्त अवस्था में स्वस्थ मनुष्य की 'नाड़ी-दर'—('प्रतिमिनट नाड़ी-स्पन्दों की संख्या')—६८ से ७२, कुछ भी होती है। परन्तु 'व्यावहारिक' या 'क्रियात्मक साधना' की दृष्टि से, हमने 'प्र. मि. ७२ स्पन्द,' इस नाड़ी-दर को 'स्टैण्डर्ड नाड़ी-दर' के रूप में स्वीकार कर लिया है।
- '७२' को ही क्यों 'स्टैण्डर्ड' मान लिया? इसका एक कारण पृष्ठ १०२ पर चित्र के नीचे दिया गया है—बहुत-सी संख्याओं से विभाज्यता।
- इसे 'ज्ञान-मुद्रा' इसलिए कहते हैं, क्योंकि इससे 'काल-मात्रा का ज्ञान' होता है। ■

'पाठ [१]' समाप्त

[२] : स्नायविक थकान या तनाव : लक्षण तथा उससे रक्षा

तनाव का चित्र

[१] पृष्ठ १ से १६ तक हमने तनावों का जो चित्र प्रस्तुत किया है, उसमें मुख्यतया "आजकल के 'यान्त्रिक युग' के तनावों" की ही चर्चा की गयी है। 'तनाव का वह चित्र' पूर्ण और सर्वांगीण नहीं है। उस 'अधूरे चित्र' को आगे बढ़ाने का वायदा हमने पृष्ठ १६, अनुच्छेद [८] में किया है।

[२] यह बात सही नहीं है कि :

- आजकल का 'तनाव का युग' (पृष्ठ १) आने से पूर्व, मनुष्य के जीवन में 'तनाव' या 'त्रास' (Stress) न के बराबर था।
- और, मशीनों के आने के साथ उसके जीवन में 'तनाव आने' शुरू हुए।

[३] सही बात तो यह है कि :

- जब से मनुष्य पैदा हुआ है, तभी से वह तरह-तरह की 'बुरी-या-अच्छी घटनाओं, परिस्थितियों या तनावों' से ग्रस्त या त्रस्त होता रहा है।
- ये दुःखद-सुखद घटनाएं या परिस्थितियां मनुष्य के जीवन में 'भिन्न-भिन्न तीव्रता' (डिग्री) का 'तनाव' या 'त्रास (Stress)' पैदा करती रही हैं। असुरक्षा का भय तो उसे सदा ही रहा है।

[४] अगले पृष्ठ (पृ. १०६) पर दी गयी तालिका 'तनाव की तीव्रता-मन्दता' को दिखाती है।

- इस तालिका को तैयार करने वाले 'मानसिक डॉक्टरों' के नाम है :
  – डॉ. थॉमस एच. होम्स, व
  – डॉ. रिचर्ड एच. राहे।
- उन्होंने ३९४ व्यक्तियों से भेंट और पूछ-ताछ करके

यह तालिका तैयार की थी।

- इसका शीर्षक रखा : Social Readjustment Rating Scale
- ४३ तरह की घटनाओं के आघातों से पैदा होनेवाली अनुभूतियों (तनावों) की चर्चा इस तालिका में है।
- कहीं-कहीं पर 'क्रम' आशा से भिन्न है।

'विविध घटनाओं के आघात को सहने, सम्हालने व पुनः समंजित होने' की दृष्टि से तनावों का 'क्रम'

नोट : 'आघात' (या 'तनाव'), न केवल दुःख (शोक) से आता है, बल्कि, हर्ष से भी; – हां, हर्ष से भी।...'भारी राशि की लॉटरी' अपने नाम पर निकल आने का समाचार, अचानक मिलने पर, आघात से कइयों का 'हार्ट फेल हो जाने' तक की बात प्रसिद्ध है।

क्रमांक	जीवन की घटनाएं	'आघात' (अनुभूति) का पैमाना
1	पति या पत्नी की मृत्यु	100
2	तलाक	73
3	वैवाहिक 'निवास-पृथक्करण' (Separation)	65
4	'जेल में कैद' की 'काफ़ी अवधि'	63
5	परिवार के किसी नज़दीकी मेम्बर की मृत्यु	63
6	व्यक्तिगत घाव या बीमारी	53
7	विवाह	50
8	कार्यस्थल पर अधिकारी द्वारा डाँट-फटकार	47
9	वैवाहिक समाधान या पुनर्मेल	45
10	नौकरी से 'रिटायर' होना	45
11	पारिवारिक सदस्य के स्वास्थ्य में परिवर्तन	44
12	गर्भावस्था	40
13	सॅक्स-सम्बन्धी समस्याएं	39

14	परिवार में नये मेम्बर की प्राप्ति	39
15	व्यापारिक समंजन (readjustment)	39
16	वित्तीय स्थिति या प्रतिष्ठा में परिवर्तन	38
17	घनिष्ठ (नज़दीकी) मित्र की मृत्यु	37
18	अलग लाइन के काम पर बदली हो जाना	36
19	पति या पत्नी के साथ तर्कों की संख्या में परिवर्तन	35
20	१० हजार 'रु.' से ज़्यादा पर कोई चीज़ गिरवी रखना	31
21	'गिरवी रखी चीज़' का, या 'ऋण' का मोचन-निषेध	30
22	कार्य-निर्वाह-सम्बन्धी उत्तरदायित्वों में परिवर्तन	29
23	लड़का या लड़की घर छोड़ दे	29
24	सास-ससुर द्वारा दिये जानेवाले कष्ट	29
25	बहुत-अच्छी व्यक्तिगत उपलब्धियां	28
26	पत्नी 'काम पर जाना' शुरू करे, या 'काम करना' बन्द करे	26
27	'स्कूल जाना' शुरू हो, या समाप्त हो	26
28	जीवन की परिस्थितियों में परिवर्तन	25
29	अपनी व्यक्तिगत आदतों में सुधार लाना	24
30	कार्य-स्थान में अधिकारी के साथ टण्टा (trouble)	23
31	कार्य के घण्टों या परिस्थितियों में परिवर्तन	20
32	निवास-स्थान बदलना	20
33	स्कूल बदलना	20
34	मनोरंजन (recreation) बदलना	19
35	धार्मिक प्रवृत्तियों में फेरफार	19
36	सामाजिक प्रवृत्तियों में फेरफार	18
37	१० हजार 'रु.' से कम की गिरवी या ऋण	17
38	सोने (नींद लेने) की आदतों में फेरफार	16
39	'पारिवारिक एकत्र-मिलन' की संख्या में परिवर्तन	15
40	आहार (खाने-पीने) की आदतों में फेरफार	15
41	लम्बी छुट्टियां (vacation)	13
42	कई दिन चलनेवाला कोई बड़ा त्योहार या उत्सव	12
43	कानून के मामूली उल्लंघन ■	11

परिणामों की अल्पज्ञता

[५] इस तालिका से :

- न केवल, 'विविध घटनाओं से उत्पन्न होनेवाले तनावों' की तेजी-मन्दी की जानकारी मिलती है, ...वल्कि,...
- बल्कि, तनावों की व्यापकता का पता भी चलता है।
- और, यह भी, कि तनाव, न केवल, दुःख से पैदा होता है, वल्कि, सुख या हर्ष में भी उसका निवास है।

[६] दूसरी सही बात यह है... (पहली बात पृष्ठ १०५ पर 'अनुच्छेद [३]' में)... कि :

- आज हम उन तनावों से तो अच्छी तरह परिचित हैं जिन्हें हमें सहना पड़ता है, ...
- परन्तु उन तनावों के परिणामों के बारे में, ...न केवल, मानसिक, बल्कि शरीरक्रिया-शास्त्रीय (physiologic) परिणामों के बारे में भी, ... हमारी जानकारी बहुत कम है।
- उन्हें जाने बिना, हम 'तनाव के चित्र' को अच्छी तरह से समझ नहीं सकते।

तनाव के लक्षणों का समूह :

नये-पुराने अनेक नाम :

1 लड़ो-या-भागो संद्रुम[1]
— डॉ. कैनन (१९३२)

2 तनाव संलक्षण[2]
— डॉ. सेल्ये (१९५६)

3 तनाव प्रतिक्रिया
— (उसके बाद का नाम)

4 आपात संप्रतिक्रिया[3]

[७] जब भी कभी, अचानक... (अल्पस्थायी, या चिरस्थायी रूप से भी,)...ऐसी स्थिति सामने आती है, कि :

- यदि मनुष्य सामान्य शान्त अवस्था में ही रहे, तो वह सामने उपस्थित, उस :

—संकट या विपत्ति —आपात स्थिति (emergency) —या तीव्र समस्या	का सामना करने के लिए

'तत्काल प्रबल कार्यवाही की आवश्यकता'

को पूरा नहीं कर सकता।

- ऐसी स्थिति से निपटने के लिए—(अर्थात्, चाहे तो उससे लड़ने के लिए ...या ...चाहे

तो उससे भागने के लिए :

- उत्तेजित होना, ...और, उत्तेजना के द्वारा,
- असाधारण स्फूर्ति,
- क्षमता की अधिकता,
- पेशियों में बल की वृद्धि,

आदि परम आवश्यक हैं।

- इस आवश्यकता की पूर्ति के लिए, सौभाग्य से, हमारे 'केन्द्रीय नसनाड़ी तन्त्र' (central nervous system) में एक विभाग (तन्त्र) ऐसा भी है जो ऐसी स्थिति में स्वयं ही सक्रिय हो उठता है—'अपने जीवन की रक्षा करने की सहज-स्वाभाविक प्रवृत्ति' के प्रभाव से।

अनुकम्पी नसनाड़ी तन्त्र

(sympathetic nervous system) ['सिम्पथॅटिक']

[८] 'केन्द्रीय नसनाड़ी तन्त्र' के इस 'स्वतःचल' तथा 'उत्तेजनापरक' विभाग (तन्त्र) का नाम है 'अनुकम्पी नसनाड़ी तन्त्र।'

शब्दकोश :

१ संद्रुम : 'द्रुम' का अर्थ है 'वृक्ष।' 'वृक्षकी शाखाओं' को भी 'द्रुम' कह सकते हैं। ... शाखाओं को देखकर 'वृक्ष' को जाना-पहचाना जा सकता है, इस दृष्टि से 'द्रुम' का अर्थ हो गया 'लक्षण।'

'संद्रुम' का अर्थ हो गया, 'वह लक्षण-समूह' जिसके द्वारा किसी 'वस्तु' या 'रोग' आदि को जाना-पहचाना जा सकता है... (syndrome)

२ संलक्षण (तनाव-संलक्षण) : उन 'शरीरक्रियाशास्त्रीय परिवर्तनों' या 'प्रतिक्रियाओं' का समूह जो, तनाव के आने पर, इस प्रकार से एक साथ घटित होते हैं, मानो वे 'एक ही इकाई' के भिन्न-भिन्न अंग हों।

३ संप्रतिक्रिया : संलक्षण, संद्रुम।

शान्तिपरक नसनाड़ी तन्त्र परानुकम्पी नसनाड़ी तन्त्र

[९] जीवन में उत्तेजना या तनाव तो कभी-कभी ही आते हैं; अधिकांश जीवन तो 'शान्त अवस्था' में ही गुज़रता है। इसलिए :

- उत्तेजना या तनाव 'जीवन का स्थायीभाव' नहीं है।
- 'जीवन का स्थायीभाव' तो है 'शान्ति'।

[१०] इस कारण, जीवन के लिए, मुख्यतः, एक ऐसे 'नाड़ी-तन्त्र' की आवश्यकता है :

- जो, न केवल, शान्ति-परक हो, ... बल्कि, ...
- जो शान्त अवस्था में, शरीर की आवश्यक पेशियों, अंगों व जीवन-प्रक्रियाओं को 'स्वतः चालू' भी रख सके।

[११] सो, हमारे 'केन्द्रीय नाड़ी तन्त्र' का एक विभाग – (विभाग नं. १) – इस आवश्यकता को पूरा करता है। ... इसका नाम हैं : 'परानुकम्पी नसनाड़ी तन्त्र' (parasympathetic nervous system)।

[१२] सामान्य शान्त अवस्था में 'परानुकम्पी नसनाड़ी तन्त्र' ही शरीर में हावी रहता है – प्रधान व प्रभावी रूप से सक्रिय रहता है।

[१३] परन्तु, जब कोई तनावजनक परिस्थिति सामने या भीतर उपस्थित होती है, तब यह 'शान्त नाड़ी तन्त्र' उस 'आपात-स्थिति' (emergency) से निपट नहीं सकता। ... इसलिए 'तेजस्वी नाड़ीतन्त्र' – (अनुकम्पी नाड़ी-तन्त्र, 'sympathetic nervou system') सामने आता है, ... और ... यह 'शान्त तन्त्र' पीछे व मन्द हो जाता है।

'अनुकम्पी तन्त्र' हावी

[१४] जब 'तनाव की परिस्थिति' से निपटने के लिए 'अनुकम्पी तन्त्र' उत्तेजित होकर शरीर में हावी होता है, तब :

- शरीर में क्या-क्या परिवर्तन घटित होते है, ... और, ...
- शक्ति कैसे पैदा हो जाती है, यह अब आगे समझायेंगे। ■

तनाव की प्रतिक्रियाएं (लड़ो-या-भागो संलक्षण)

(Stress Response या Fight-or-flight Response)

(1) पसीना आता है। (स्वेदन-क्रिया तेज़ हो जाती है।)

(2) श्वास-दर बढ़ जाती है।

(3) 'अनुकम्पी नसनाड़ी तन्त्र' (Sympathetic nervous system) की सक्रियता तेज़ हो जाती है।

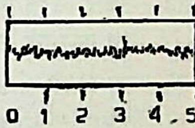
(4) चयापचय-क्रिया (metabolism बढ़ जाती है।

(5) हृदय की धड़कन तेज़ और ज़ोरदार हो जाती है।

(6) ब्लड-प्रेशर बढ़ जाता है।

(7) हाइपोथैलेमस (hypothalamus) का वह भाग, जिसका सम्बन्ध तनाव के साथ है,–(जिसे हम 'खण्ड नं. २' कहेंगे, वह)–सक्रिय हो जाता है।

(8) 'प्रतिसेकण्ड मस्तिष्क-तरंगों की संख्या' बढ़ जाती है – वे तेज़ हो जाती हैं।



सेकण्ड



तनाव आ रहा है

(9) पेशियों में रक्त-प्रवाह बढ़ जाता है; वे तन जाती हैं ताकि व्यक्ति आपात-स्थिति से :

- "लड़ सके
- या, उससे भाग सके।"

तनाव व शान्तता का शरीरक्रियाशास्त्र (Physiology)

जब कोई तनाव-जनक स्थिति सामने या भीतर आती है, तब : चित्र

(१) उससे, सबसे पहले, 'मस्तिष्क' प्रभावित होता है;...और,...वह इस कठिनाई से निपटने के लिए 'कार्यवाही' शुरू कर देता है। में 1

(२) वह अपने छोटे-से ग्लैण्ड 'हाइपोथैलेमस' के उस भाग को, तत्काल सक्रिय कर देता है जो शान्त अवस्था में, 'प्रायः निष्क्रिय' रहता है। (इसे "हाइपोथैलेमस का खण्ड नम्बर २" कहेंगे।) 2

(३) "मस्तिष्क" 'हाइपोथैलेमस के खण्ड नं. २' को तुरन्तीय (urgent) आदेश देता है—"मेरे 'स्वयंचल नसनाड़ी तन्त्र' (autonomic nervous system) के 'विभाग नं. २' को काम में लाओ :

- जिसे 'अनुकम्पी (sympathetic) नसनाड़ी तन्त्र' कहते हैं। 3
- जो मानो हमारी 'सुरक्षा सेना' है, – 'सुरक्षा सेना,'...
- जो 'आपात-स्थिति' में काम में लायी जाती है।

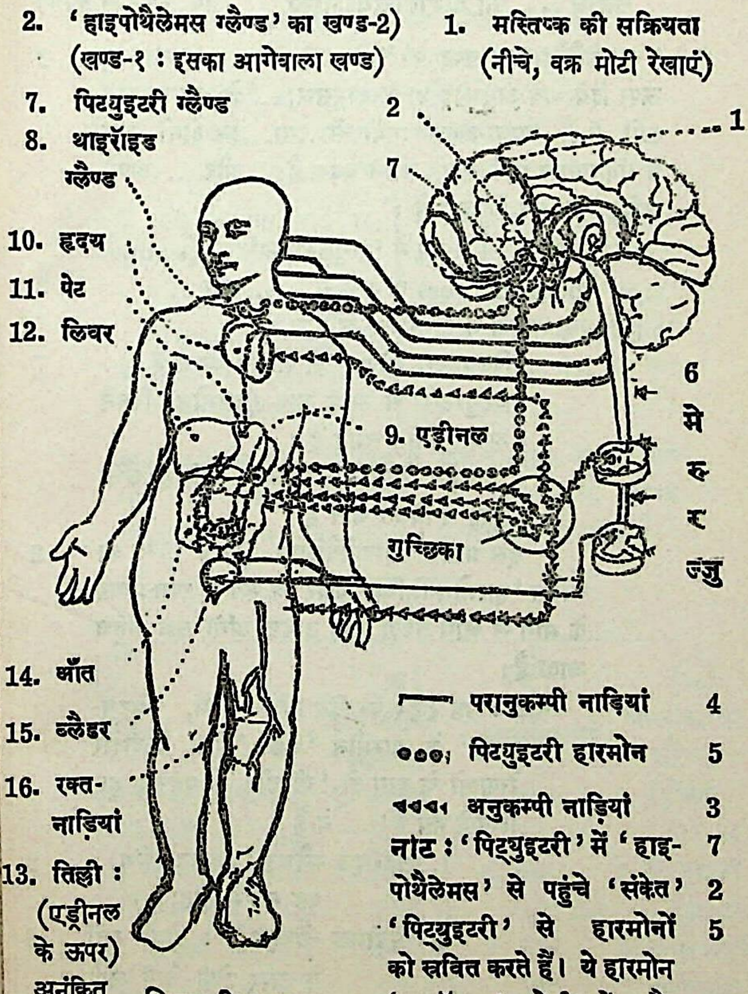
('स्वयंचल नसनाड़ी तन्त्र' के 'विभाग नम्बर १' का नाम है : 'परानुकम्पी (parasympathetic) नसनाड़ी तन्त्र।') 4

(४) अनुकम्पी नाड़ियां, पेशियों और अंगों को सक्रिय करने का काम 'हाइपोथैलेमस का खण्ड २,' दो तरह से करता है :

[क] 'नाड़ीय संकेतों' या 'आवेगों' (impulses) के द्वारा,... व

[ख] 'हारमोनों' या ग्रन्थि-स्रावों के द्वारा 5

नोट : अनुकम्पी नाडियां 'मेरु-रज्जु' (spinal cord) से निकल कर, सीधे ही, अंगों में नहीं पहुंचतीं, बल्कि, वे 'नाड़ी-गुच्छिकाओं (ganglia)' में से गुज़रकर अंगों तक पहुंचती हैं। ... ये 'गुच्छिकाएं' मेरु-रज्जु से बाहर स्थित होती है। ... चित्र में नोट करें कि, इसके विपरीत, परानुकम्पी नाडियां 'मेरु-रज्जु' से सीधे ही अंगों पर पहुंचती हैं। 6



नोट : 'पिट्युइटरी' में 'हाइपोथैलेमस' से पहुंचे 'संकेत' 'पिट्युइटरी' से हारमोनों को स्रवित करते हैं। ये हारमोन 'थाइरॉइड,' ऐड्रीनलों और अन्य अंगों को जाते हैं। 7 2 5

चित्र की व्याख्या : पृ. १११ से ११२ तक

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ ११२ से आगे)

(५) "हाइपोथैलेमस, (खण्ड २)" से जारी किया गया आदेश, 2
ऊपर दिये गये अनुच्छेद ४ के अनुसार, ... दो अलग-अलग रूपों में ... अलग-अलग मार्गों से ... या ... इन दोनों रूपों के संयोगात्मक मार्ग से ... आगे बढ़ता है, ... और ... अपने उद्दिष्ट अंग तक पहुंचता है :

[क] नाड़ी-संकेतों के रूप में 'अनुकम्पी नाड़ियों (sympathetic nerves) के मार्ग से, ...और... 3

[ख] वह आदेश नाड़ी-संकेतों के द्वारा :

– 'पिट्युइटरी ग्लैण्ड' को सक्रिय करता है। 7
– 'पिट्युइटरी' से उसके स्राव (हारमोन) रिसने (स्रवित होने) लगते हैं :
– ये हारमोन रिसते जाते हैं और, सीधे ही रुधिर (खून) में मिलते जाते हैं।
– इस प्रकार "हाइपोथैलेमस, (खण्ड २)" का 2
आदेश 'हारमोन-मिश्रित रुधिर' के रूप में, रक्त-प्रवाह के मार्ग से आगे बढ़ता हुआ उद्दिष्ट अंगों तक पहुंच जाता है।

नोट : पृष्ठ ११३ पर दिये गये चित्र में, 'पिट्युइटरी' के हारमोन '●●●' ऐसीं बिन्दीदार रेखाओं के द्वारा दो 'ग्लैण्डों' में पहुंचते हुए दिखाये गये हैं। ... ये हैं :

1. थाइरॉइड ग्लैण्ड' (अवटु ग्रन्थि) : 8
यह गले में होता है।

2. 'ऐड्रीनल ग्लैण्ड्स' : दोनों गुर्दों 9
के ऊपर टोपी जैसी लगी हुई दो ग्रन्थियां।

[ग] ये दोनों तन्त्र – (नाड़ी-संकेत-तन्त्र व हारमोन-तन्त्र) – एक दूसरे को अधिक बलवान बनाते हैं ताकि शक्तिशाली सुस्पष्ट संकेत पैदा हों। 3 व 5

[घ] और, इस प्रकार परस्पर-सहायक होते हुए भी, ये दोनों तन्त्र...एक दूसरे को जांचते,... रोकते,...तथा सन्तुलित भी करते रहते हैं... ताकि...शरीर नियन्त्रण से बाहर न हो जाये।

(६)
- आपात-स्थिति आने पर,
- अथवा, घोर परिस्थिति में,
- या, किसी कठिन समस्या से सामना होनेपर, ... या,
- भावावेश (emotion) आदि की अवस्था में,

ये दोनों तन्त्र मिलजुलकर काम करते हुए, शरीर के 'प्रायः प्रत्येक ही अंग' की 'क्रिया' में – ('कार्य' या 'व्यापार' में) – परिवर्तन पैदा कर देते है।

पृष्ठ ११३ पर दिये गये चित्र में, कुछ वे प्रमुख अंग दिखाये गये हैं, 'आपात-संप्रतिक्रिया' के फल-स्वरूप, जिनके 'व्यापार-व्यवहार' (function) में परिवर्तन आ जाता है।

(७) **विभिन्न अंग**

[क] पेशियां	[ख] बहिःस्रावी ग्लैण्ड	[ग] ज्ञानेन्द्रियां	[घ] अन्तःस्रावी ग्लैण्ड
१. कुछ पेशियां तन जाती हैं; (नीचे; परिवर्तन 1–6)।	१. पसीना (परि. 11)	१. आँख (प. 14)	१. ऐड्रीनल (17-24)
२. कुछ ढीली हो जाती हैं; (नीचे; परिवर्तन 7–8)।	२. लार (परि. 12)	२. कान (प. 15)	२. पिट्युइटरी (25-26)
३. कुछ पेशियों का कार्य बन्द पड़ जाता है (परिवर्तन 9–10)।	३. म्यूकस (श्लेष्मा) (परि. 13)	३. नाक (परि. 16)	३. दोनों संयुक्त (परिवर्तन 25-30)

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ ११५ से आगे)

'अनुकम्पी नाड़ियां' (sympathetic nerves) "हाइपोथैलेमस, खण्ड २" के आदेश को, तुरन्त, आवश्यक कार्यवाही के लिए, आगे संचालित करती हैं।

[क] पेशियों में आनेवाले परिवर्तन...(देखें चार्ट पृष्ठ ११५ पर)

	क्रमांक	परिवर्तन और उसका उद्देश्य	चित्र में निर्देशक संख्या
(१) बहुत सी पेशियां तन जाती हैं।..., तनकर वे सख़्त और जीवटदार हो जाती हैं। **इनमें से कुछ पेशियों के तनने से :...**	1.	**श्वास** तेज़ व गहरा हो जाता है, (उद्देश्य)... ताकि तुरन्त व तीव्र कार्यवाही करने के लिए अधिक ऑक्सीजन भीतर जाये। नोट : हारमोन-प्रवाह के द्वारा इस कार्यमें योगदान – (देखें परिवर्तन 20)।	
	2.	**श्वास-मार्ग** – ('नासिका-रन्ध्रों और कण्ट' का मार्ग) – चौड़ा होजाता है, (उद्देश्य)...ताकि श्वास, आसानी से, भीतर जा और बाहर निकल सके। नोट : 'श्लेष्मा-ग्रन्थियों (mucus glands) के स्रवण' में कमी आ जाने के द्वारा इस कार्य में योगदान : (देखें परिवर्तन क्र. 13)।	
	3.	**हृदय** तेजी से और ज़ोर से धडकने लगता है, ... (उद्देश्य) ... ताकि वह ... मस्तिष्क, ...फेफड़ों ... और ... पेशियों ... में अतिरिक्त खून 'पम्प' कर सके। नोट : हारमोन-प्रवाह के द्वारा इस कार्य में योगदान : (देखें परिवर्तन 21)।	

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र

(पृष्ठ ११६ से आगे)

4. ब्लड-प्रेशर बढ़ जाता है क्योंकि तनने से नाड़ियां तंग हो जाती हैं जिससे 'रक्त के प्रवाह' में बाधा बढ़ जाती है।

नोट : हारमोन-प्रवाह के द्वारा इस कार्य में योगदान : (परिवर्तन : 22)।

(आगे 'परिवर्तन 5,' पृ. ११९ पर)

ब्लड-प्रेशर (blood pressure)

प्रश्न : रक्त-नाड़ियां तंग हो जाने से 'खून का दबाव' (blood pressure, 'ब्लड-प्रेशर') क्यों बढ़ जाता है?

उत्तर :

- रक्त का मुख्य कार्य है – ऑक्सीजन गैस को ढोकर, उसे शरीर के 'टिशुओं' में पहुंचाना।
- यह ऑक्सीजन "टिशुओं में चलनेवाली उन 'रासायनिक क्रियाओं' में" खर्च होती है, जो शरीर के लिए शक्ति पैदा करती हैं।
- क्योंकि शरीर के 'टिशुओं' को, प्रतिक्षण 'एक निश्चित मात्रा में शक्ति पैदा करने के लिए' निश्चित मात्रा में ऑक्सीजन की – (परोक्षतः, निश्चित मात्रा में 'रक्त' की) – पूर्ति होनी ही चाहिए, ...इसलिए,
- इसलिए, "नाड़ियां तंग हो जाने पर भी, 'टिशुओं' को/में उतना ही रक्त पहुंचे," यह बात तभी हो सकती है जब 'तंग हो गयी नाड़ी' में-से भी इतनी ही मात्रा में रक्त बहे, जितनी मात्रामें वह 'नॉर्मल नाड़ी' में-से बहता रहा है।
- और, यह तभी सम्भव है, जब रक्त 'तंग हो गयी नाड़ी' में से सामान्य की

(आगे पृष्ठ ११८ पर)

 तनाव में ब्लड-प्रॅशर का अतिरेक (पृ. ११७ से आगे)

अपेक्षा ... ज़्यादा दबाव से बहे।

- और, "नाड़ियों में से ज़्यादा दबाव के साथ खून का बहना," यही तो 'ब्लड-प्रॅशर' है।

किसी तरह की

आपात-स्थिति,
भयजनक बात,
क्रोधजनक घटना,
संघर्षवाली स्थिति,
प्रबल इच्छा,
तीव्र या/व कठिन श्रम
मांगनेवाली स्थिति
आदि,

से निपटने के लिए :

एक ओर तो, ...मस्तिष्क, ... फेफ़ड़ों ... व ... पेशियों को अधिक शक्ति प्राप्त कराने के उद्देश्य से हृदय तेज़ी से व ज़ोर से 'पम्प' करके 'सामान्यतया की अपेक्षा अधिक रक्त' नाड़ियों में प्रवाहित करना चाहता है (परि-वर्तन ३)। रक्त के अधिक प्रवाह के लिए 'नाड़ियों के मार्ग' (छिद्र) का अधिक चौड़ा' व बाधा-रहित होना अपेक्षित है। ... परन्तु, इसके विपरीत,

दूसरी ओर, ... तनाव आने पर, तन जाने से रक्त-नाड़ियां तंग हो जाती हैं, जो ब्लड-प्रॅशर को बढ़ाने में सहायक है, ... (पृष्ठ ११७, परिवर्तन क्र. 4)।

तीसरी ओर, तनाव आने पर, ... (पृष्ठ १२६ पर बताये गये, परिवर्तन क्र. 21 व 22' के अनुसार) ... 'ऐड्रीनल ग्लैण्डों से स्रवित होनेवाले हारमोनों, 'अड्रेनलिन' (adrenalin) व 'नॉर्-अड्रेनलिन (nor-adrenalin) के प्रभावों से 'ब्लडप्रॅशर' के बढ़ने में और-भी-अधिक योगदान मिलता है।

आम तौर से, आपात-स्थिति गुज़र जाने पर 'ब्लड-प्रॅशर' नॉर्मल हो जाता है, ... परन्तु, ...

(आगे पृष्ठ ११९ पर)

[क] पेशियों से आनेवाले परिवर्तन ...

(पृष्ठ ११६, ११७, और अब आगे)

क्रमांक	परिवर्तन और उसका उद्देश्य	चित्र में निर्देशक संख्या
5.	(अभी 'परिवर्तन क्र. 4' में बताया गया है कि) : "तनने से रक्त-नाड़ियां तंग हो जाती हैं" ... त्वचा के ठीक नीचे की रक्त नाड़ियां तो इतनी तंग हो जाती है कि वे "प्राय: बन्द" ही हो जाती हैं,... (उद्देश्य) ... ताकि 'आपात-स्थिति से निपटने में यदि कोई चोट लग जाय, तो ज़्यादा खून न बहे – खून ज़्यादा निकल जाने से, व्यक्ति को, कहीं संघर्ष के दौरान ही, कमज़ोरी न आ जाय।	
6.	चहरे की पेशियां भय, क्रोध आदि 'संवेगों' के अनुसार, विभिन्न मुद्राएं धारण कर लेती हैं, जिससे 'अन्दर का भाव,' बाहर, चेहरे पर अभिव्यक्त हो जाता है।	

चिर-तनाव से ब्लड-प्रेशर का रोग (पृष्ठ ११८ से आगे)

'बार-बार का' व दीर्घकालीन तनाव व्यक्ति को, 'ब्लड प्रेशर का रोगी' बना ही सकता है।

यद्यपि 'ब्लड-प्रेशर का रोग' हो जाने के बहुत-से कारण होते हैं, तथापि एक 'बहुत बड़ा और व्यापक कारण' है — 'लम्बे समय तक तनाव से पीड़ित रहना, खास कर उस तनाव से जो किसी दीर्घ या उग्र चिन्ता से जुड़ा हो। ■

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ ११९ से आगे)

(२) कुछ पेशियां ढीली हो जाती हैं।

7. शौच की आँतों (bowels) का नियंत्रण 14
8. व मूत्राशय (bladder) करने वाली 15

पेशियां ढीली हो जाती हैं, ...

(उद्देश्य)...ताकि इनके नियन्त्रण में खर्च होनेवाली शक्ति बचे, और यह बची हुई शक्ति भी "लड़ो-या-भागो" में योगदान करे।

नोट : ये पेशियां ढीली हो जाने से ही कभी-कभी टट्टी-पेशाब निकल जाता है।

(३) कुछ पेशियां या अंग बन्द पड़ जाते हैं।

9. पेट
10. व आँतें

कुछ देर के लिए 'भोजन की पाचन - क्रिया' को रोक देती हैं...

(उद्देश्य)...ताकि इसमें ख़र्च होनेवाली शक्ति भी 'लड़ो-या-भागो' में सहायता प्रदान करे।

[ख] "वहिःस्रावी (exocrine) ग्लैण्डों में आनेवाले परिवर्तन (चार्ट, पृ. ११५)

'अनुकम्पी नाडियों' (sympathetic nerves) के संकेत शरीर में अन्यत्र–(अर्थात्, 'बहिःस्रावी ग्रन्थियों' या अंगों में) –तथा उनकी क्रियाओं में, 'कुछ सूक्ष्मतर, परन्तु इतने ही महत्वपूर्ण' अलग-अलग तरह के परिवर्तन पैदा करते हैं।

(१) स्वेदन ग्रन्थियां sweat glands)

11. तनाव आने पर 'पसीने की ग्रन्थियां' अधिक सक्रिय हो जाती हैं – व्यक्ति को पसीना ज़्यादा आता है।

उद्देश्य : यह पसीना 'आपातकालीन श्रम' से उत्पन्न :

(क) 'अन्दरूनी मलों' को बाहर

(पृष्ठ १२० से आगे)

निकाल देता है। ...और,...

(ख) 'श्रम' से उत्पन्न गरमी को वाष्पीभवन (evaporation) के द्वारा शान्त कर देता है।

(२) लार की ग्रन्थियां (salivary glands)

12 "लार की ग्रन्थियां' 'कम सक्रिय' हो जाती हैं। ... (इसलिए मुख अन्दर से सूख जाता है।)

उद्देश्य : 'लड़ो-या-भागो' संप्रतिक्रिया' के समय, 'शक्ति की भरपूर आवश्य-कता' होती है। 'शक्ति की पूर्ति' को बढ़ाने के लिए, शरीर की वे सब क्रियाएं मन्द हो जाती हैं, जिनकी शरीर को तत्काल आवश्यकता नहीं है। इन क्रियाओं में खर्च होनेवाली शक्ति, बचकर, 'लड़ो-या-भागो' के लिए उपलब्ध हो जाती है।

(३) श्लेष्मा-ग्रन्थियां (mucus glands)

13 'श्वास-मार्ग' – (नाक व गले) – की 'दीवारों' में लगी हुई 'श्लेष्मा-ग्रन्थियों' की सक्रियता भी कम हो जाती है। श्लेष्मा कम हो जाने से श्वास-मार्ग चौड़ा-व-खुला हो जाता है।

उद्देश्य : 'मार्ग' चौड़ा हो जाने से इसमें से ज़्यादा श्वास-वायु (फलतः, ऑक्सीजन) भीतर जा सकती है। 'लड़ो-या-भागो' में लगनेवाली 'अति-रिक्त शक्ति' पैदा करने के लिए व्यक्ति को ज़्यादा ऑक्सीजन की आवश्यकता होती हैं।

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ १२१ से आगे)

[ग] ज्ञानेन्द्रियों (sense organs) में परिवर्तन (चार्ट, पृ. ११५)

सभी ज्ञानेन्द्रियों की ग्रहण-शक्ति (power of perception) बढ़ जाती है – मुख्यतया, आँख, कान और नाक की।

(१) आँख

वैसे तो पुतली – (वह छिद्र जिसमें से प्रकाश आँख में अन्दर जाता है, pupil) – प्रकाश की तेज़ी-व-मन्दी के अनुसार, तंग-व-चौड़ी होती है :

– प्रकाश तेज़ हो तो 'पुतली का छेद' छोटा (तंग) हो जाता है,

– प्रकाश मन्द हो तो 'पुतली का छेद' बड़ा (खुला) हो जाता है।

14 परन्तु, तनाव आने की अवस्था में, पुतली, प्रकाश में परिवर्तन के बिना ही, चौड़ी हो जाती है, ...

(उद्देश्य) ... ताकि ज़्यादा प्रकाश भीतर जाने से व्यक्ति अधिक अच्छी तरह देख सके।

(२) कान

15 तनाव में कान भी तेज़ हो जाते हैं।

(३) नाक

16 नाक की 'सूंघने की शक्ति' भी बढ़ जाती है।

उद्देश्य : सभी ज्ञानेन्द्रियां तेज़ इसलिए हो जाती है, ताकि व्यक्ति को 'बाहरी परिस्थितियों के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी' अधिक-अच्छी प्राप्त हो जाय। संकट से निपटने के लिए 'अधिक-अच्छी जानकारी' बहुत उपयोगी है।

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ १२२ से आगे)

[घ] 'अन्तःस्रावी (endocrine), ग्लैण्डों' से हारमोनों का स्रवण, ... व ... उन हारमोनों से आनेवाले परिवर्तन (चार्ट, पृ. ११५)

पृष्ठ ११४ पर, '(५), [ख]' में बताया जा चुका है कि तनाव आने पर :

- 'स्वयंचल अनुकम्पी नाड़ियों (autonomic sympathetic nerves) के 'संकेत' (signals) सीधे ही, या परोक्षतः भी, तीन ग्लैण्डों को सक्रिय करते हैं। तब,...
- इन ग्लैण्डों से स्रवित होनेवाले 'हारमोन' रक्त में मिलकर, उसके (रक्त के) साथ बहते हुए विभिन्न अंगों में पहुंचते हैं।
- ये 'हारमोन' उन विभिन्न अंगों में पहुंचकर उन अंगों में तरह-तरह के महत्वपूर्ण परिवर्तन पैदा करते हैं।
- तनाव आने पर, ... 'अनुकम्पी नाड़ियों के संकेतों' से सक्रिय होकर ... 'विभिन्न अंगों में महत्वपूर्ण परिवर्तन पैदा करनेवाले' ... ये तीन ग्लैण्ड हैं :

		पृष्ठ ११३ पर चित्र में 'निर्देशक संख्या'
(१) ऐड्रीनल ग्लैण्डों की जोड़ी	(adrenals)	9
(२) पिट्युइटरी ग्लैण्ड	(pituitary)	7
(३) थाइरॉइड ग्लैण्ड	(thyroid)	8

(१) ऐड्रीनल ग्लैण्ड
- ये दो होते है।

- अनुकम्पी नाड़ियों के संकेत, सीधे ही 3
'ऐड्रीनल ग्लैण्डों' को उत्तेजित करते हैं। 9
नोट : चित्र में एक 'ऐड्रीनल ग्लैण्ड' 'तिल्ली' (spleen) के नीचे दीख 13
रहा है। तिल्ली (अन-लिखित) 13

तनाव....का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ १२३ से आगे)

● ऐड्रीनल ग्लैण्ड गुरदों के उपरले सिरों के पास स्थित होते हैं।

● पृष्ठ ११३ पर दिये चित्र को देखिये :

● ऐड्रीनल पर न केवल 'अनुकम्पी (sympathetic) नाड़ियां' पहुंच रही हैं, वल्कि, 'पिट्युइटरी' से निकले हारमोन (●●●) भी पहुंच रहे हैं। 9

● ये दोनों तन्त्र – (नाड़ी-संकेत-तन्त्र और हारमोन-तन्त्र) – मिलकर एक दूसरे को अधिक वलवान बनाते हैं, ... ताकि, ...

● ताकि 'संकेत' सुस्पष्ट व शक्तिशाली हो जायें; ... देखें पृष्ठ ११५ पर [ग]।

● इन संकेतों से शरीर के विभिन्न अंगों में ये परिवर्तन पैदा होते हैं :

अंग	क्र.	(पृ. १२२ पर 'परिवर्तन 16' से आगे)
ऐड्रीनल ग्लैण्ड (जो दो होते हैं)	17	इनसे दो 'उत्तेजक हारमोनों' का स्राव ● 'अनुकम्पी (sympathetic) नाड़ियों के संकेतों से 'ऐड्रीनल ग्लैण्डों' से दो हारमोन स्रवित (secrete) होते हुए, ...रक्तप्रवाह में मिलकर वहते हुए,... शरीर के विभिन्न अंगों में पहुंचकर, ... उन्हें उत्तेजित करते हैं — उनके कार्य में तेज़ी पैदा कर देते हैं। ● इन 'उत्तेजक हारमोनों के नाम हैं : – अड्रेनलिन (adrenalin) और – नॉर्-अड्रेनलिन (nor-adrenalin)। ● ये दोनों हारमोन भी शरीर के उन अंगों व क्रियाओं को 'और भी अधिक

 (पृष्ठ १२४ से आगे)

उत्तेजित' करते हैं, जिन्हें 'अनुकम्पी नाड़ियां' उत्तेजित कर रही होती हैं।

- दो तन्त्र (systems), दो विधाएं

इन दोनों 'उत्तेजक तन्त्रों' में – (नाड़ी-संकेत-तन्त्र' व हारमोन-तन्त्र', इन दोनों में) – अन्तर यह है कि :

– 'नाड़ियां' विद्युत् के द्वारा – ('प्राणिक विद्युत्' या bio-electricity) के द्वारा) – उत्तेजना पैदा करती हैं, ... जब कि, ...

– हारमोन 'रासायनिक क्रिया' (chemical action) के द्वारा अंगों को उत्तेजित करते हैं। ... (स्पष्ट है, 'हारमोन' एक तरह के 'रासायनिक पदार्थ' ही हैं।)

- कुछ नयी खोजों के अनुसार,

ऐड्रीनल ग्लैण्डों के हारमोन

(1) अड्रेनलिन	(2) नॉर्-अड्रेनलिन
भय से सम्बन्धित है।	क्रोध से सम्बन्धित है।

रक्त

- ये हारमोन रक्त-प्रवाह में मिलते हैं, तो, सबसे पहले, ये 'रक्त के प्रवाह' में ही दो परिवर्तन पैदा करते हैं :

18 – 'रक्त का प्रवाह' तेज़ हो जाता है।

19 – 'रक्त की गुणवत्ता', तेज़ी से कार्य करने की दृष्टि से, बढ़ जाती है।

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ १२५ से आगे)

परिवर्तन-क्रमांक | चित्र में सं.

● 'एड्रीनल हारमोनों' – ('अड्रेनलिन' व 'नॉर्-अड्रेनलिन') – के प्रभाव से :

20 'श्वास' तेज़ व गहरा हो जाता है।

21 हृदय तेज़ी से और ज़ोर से धड़कने लगता है, ... 9

(उद्देश्य) ... ताकि वह ... मस्तिष्क... फेफड़ों ... और ... पेशियों ... में अतिरिक्त खून 'पम्प' कर सके।

नोट : नाड़ी-संकेत-तन्त्र के द्वारा इस कार्य में योगदान : देखें पृष्ठ ११६ पर 'परिवर्तन क्रमांक ३'।

22 ब्लड-प्रेशर : "हृदय तेजी से व ज़ोर से धड़कता है," तो "नाडियों में 'ब्लड-प्रेशर' का बढ़ जाना" स्वाभाविक है।

उद्देश्य : नाड़ियों में रक्त ज़्यादा दबाव (प्रेशर, pressure) से बहेगा, तभी तो वह मस्तिष्क, फेफड़ों व पेशियों में ज्यादा मात्रा में पहुंच सकेगा।

प्रश्न : तनाव आने पर, आख़िर, क्यों यह आवश्यक है कि रक्त ... मस्तिष्क फेफड़ों और पेशियों में, ज़्यादा मात्रा में पहुंचे।

उत्तर : आपात-स्थिति (emergency) से पार पाने के लिए, "चाहे उससे 'लड़ना हो,' चाहे 'भागना हो', (fight-or-flight), इन

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ १२६ से आगे)

दोनों में से कोई भी कार्य करना हो, उसे तेज़ी से निपटाने के लिए, अधिक शक्ति की तीव्र आवश्यकता है।

- अधिक शक्ति पाने के लिए, शरीर के भीतर, "ईंधन", ('कार्बोहाइड्रेट' या 'ग्लुकोज़' के रूप में), ज़्यादा मात्रा में "जलना" (खपना) चाहिए।
- अर्थात्, शक्ति पैदा करने के लिए, शरीर के 'टिशुओं' व पेशियों में :
  - न केवल, 'ग्लुकोज़' ज्यादा मात्रा में पहुंचना चाहिए,
  - बल्कि, उसे 'जलाने' के लिए 'ऑक्सीजन' भी, वहां ज़्यादा पहुंचनी चाहिए।
- इन दोनों – (अर्थात्, 'ग्लुकोज़' तथा 'ऑक्सीजन) – को ढोकर, 'इन्हें शरीर के टिशुओं में पहुंचाना,' यह रक्त का ही तो काम है।
- इस कारण, तनाव आने पर, 'अधिक शक्ति की मांग' को पूरा करने के लिए :
  - 'रक्त के प्रवाह' का तेज़ हो जाना अवश्यंभावी है।
  - इसके लिए, हृदय को तेज़ी से व ज़ोर से 'पम्प' करना पड़ता है।
  - इसके फलस्वरूप, ब्लड-प्रॅशर बढ़ेगा-ही-बढ़ेगा।

नोट : नाड़ी-संकेतों के द्वारा ब्लड-प्रॅशर के बढ़ने में योगदान : देखें 'क्र. ४'।

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ १२७ से आगे)

"ऐड्रीनल हारमोनों" – (अॅड्रेनलिन व नॉर्-अड्रेनलिन) – के प्रभाव से पैदा होनेवाले परिवर्तन : (पृ. १२६–२७ पर 'परिवर्तन क्रमांक 22 से आगे) :

23 व 24 : **घाव या रोग में सहायता :** ये दोनों हारमोन अपने संयुक्त प्रभाव से...प्लीहा या तिल्ली (spleen)... और अस्थि-मज्जा (bone marrow) की क्रियाओं में परिवर्तन पैदा करके 'लड़ो-या-भागो' के दौरान, ...

- व्यक्तिको 'घाव लगने'...या/व...
- 'कोई रोग हो जाने' की अवस्था में, उसे सहायता पहुंचाते हैं।

'प्लीहा' या तिल्ली (spleen) जो 'रक्ताणु' (red blood corposcles) भी पैदा करके उन्हें खून में छोड़ती है।... (यह पेट के उपरले बायें भाग में स्थित होती है)।

23 तनाव आने की हालत में, इन दोनों हारमोनों के प्रभाव से तिल्ली (spleen) अधिक रक्ताणु खून में छोड़ती है। 13

उद्देश्य : जब घाव लगकर उसमें से खून बहने लगे, तब यदि खून में 'रक्ताणु' ज़्यादा मात्रा में होंगे, तो घाव के मुख पर 'खून के जमने' में कम समय लगेगा। खून जलदी ही जमकर घाव को बन्द कर देगा, क्योंकि, खून में रक्ताणुओं की अधिकता 'उसके जमने' ('थक्कन') के समय (clotting time) को कम कर देती है।

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र (पृष्ठ १२८ से आगे)

(२) 'रक्ताणुओं' में ऑक्सीजन होती है। शरीर के 'टिशुओं' व पेशियों में जब रक्ताणु अधिक होते हैं, तब वे 'कार्बोहाइड्रेटों' व 'ग्लूकोज़' को अधिक मात्रा में पचाकर शरीर को अधिक शक्ति उपलब्ध करा देते हैं। (देखें पृष्ठ १२७, '○' १, '○' २)।

अस्थि-मज्जा (bone marrow)

24 इन दोनों हारमोनों – ('अड्रेनलिन' तथा 'नॉर्-अड्रेनलिन') – के प्रभाव से :

- ○ न केवल, तिल्ली, अधिक रक्ताणु खून में छोड़ती है, ... बल्कि, ... 13
- ○ अस्थि-मज्जा (bone marrow) खून में ज़्यादा 'श्वेताणु' भी छोड़ती है।

उद्देश्य : श्वेताणु 'शरीररूपी किले' के 'स्वास्थ्य की रक्षा करनेवाले सैनिक' हैं। यदि शरीर को कहीं चोट या घाव लग जाय, तो ये 'सैनिक' (श्वेताणु) :

– न केवल, तत्काल 'आहत स्थल' की मरम्मत में जुट जाते हैं,

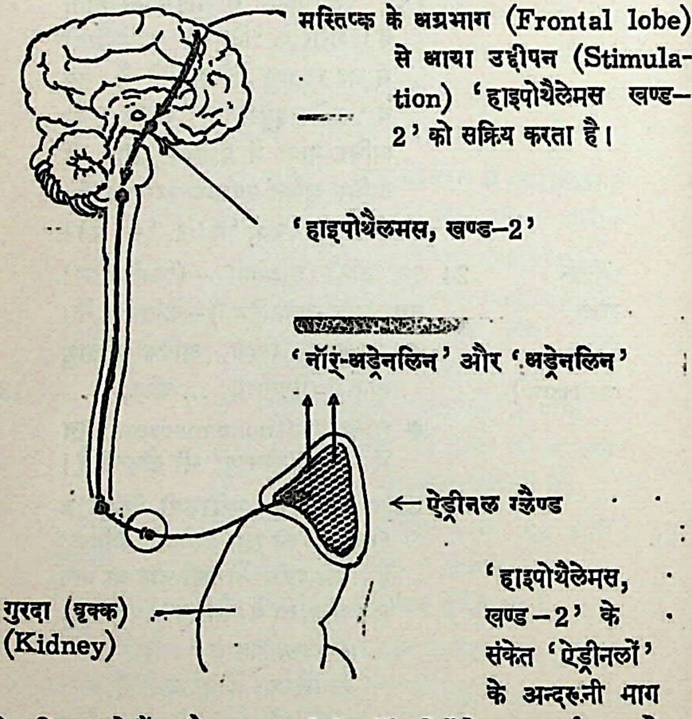
– बल्कि, यदि वहां 'रोगाणु' प्रविष्ट हो जायें, तो ये 'सैनिक' उनसे लड़ने का काम भी करते हैं।

यदि शरीर में कोई रोग हो जाय तो :

– ये ही सैनिक रोगाणुओं से युद्ध करके,

– शरीर को पुनः स्वस्थ हो जाने में सहयोग देते हैं। •

'ऐड्रीनल ग्लैण्ड' [पृष्ठ ११२ पर के चित्र मे निर्देशक संख्या 9] अपने हारमोनों –'अड्रेनलिन' व 'नॉर्-अड्रेनलिन'– के द्वारा 'लड़ो-या-भागो सम्प्रतिक्रिया' में महत्वपूर्ण पार्ट अदा करते हैं।



को सक्रिय करते हैं। और तब, 'ऐड्रीनलों' से दो महत्वपूर्ण हारमोन, 'अड्रेनलिन' और 'नॉर-अड्रेनलिन' स्रवित (Secrete) होते हैं। ये हारमोन रक्त-प्रवाह के द्वारा, शरीर के विभिन्न अंगों में पहुंचकर, उन्हें, 'तुरन्त और तेजी से कार्यवाही के लिए समर्थ' बना देते हैं।

नोट : वैसे तो 'हाइपोथैलेमस' के संकेत 'पिट्युइटरी' के द्वारा नाड़ी-मार्ग से 'ऐड्रीनलों' को पहुंचते हैं; परन्तु, चित्र में घिचपिच न हो जाय इसलिए 'पिट्युइटरी-मार्गखण्ड' चित्र में दिखाया नहीं गया है।

संगति : हमारा यह प्रकरण जो पृष्ठ १२३ पर शुरू हुआ है, यह है :
'अन्तःस्रावी (endocrine) ग्लैण्डों' से हारमोनों का स्रवण; उन हारमोनों से शरीर में आनेवाले परिवर्तन

- 'अन्तःस्रावी ग्लैण्डों' में, पहले हमने 'ऐड्रीनल ग्लैण्डों' व उनके हारमोनों से आनेवाले परिवर्तनों की चर्चा की, (पृ. १२३–३०)।
- अब हम 'पिट्युइटरी ग्लैण्ड' व उसके हारमोनों की चर्चा करेंगे।
- आपात-स्थिति आने पर, 'हाइपोथैलेमस, खण्ड–2' से जारी किये गये आदेश (पृष्ठ ११४–१५) 'पिट्युइटरी' को सक्रिय करते हैं।
- 'पिट्युइटरी' से दो हारमोन निकलते हैं जो 'तनाव-सम्प्रतिक्रिया' में महत्वपूर्ण पार्ट अदा करते हैं।

पिट्युइटरी के हारमोन

ऐड्रिनो-कॉर्टिको-ट्रोफिक हारमोन
(संक्षिप्त नाम : ACTH)

- यह 'ऐड्रीनलों' को उत्तेजित करता है।

25 (परिवर्तन 24 पृ. १२९ पर)

26 ACTH उन संकेतों को प्रबल बना देता है जो अनुकम्पी नाड़ियों के द्वारा 'ऐड्रीनल ग्लैण्डों' को भेजे जाते हैं।

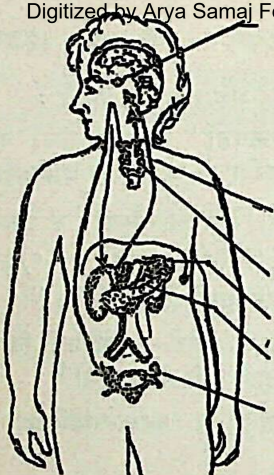
थाइरो-ट्रोफिक हारमोन
(संक्षिप्त नाम : TTH)

- यह 'थाइरॉइड' को उत्तेजित करता है।

25 'थाइरॉइड' के उत्तेजित होने से 'शरीर में शक्ति पैदा होने की दर' बढ़ जाती है–अर्थात्, उतने ही समय में अधिक शक्ति शरीर में पैदा होती है।

27 नयी खोजों के अनुसार, ACTH के प्रभाव से 'ऐड्रीनलों' की बाहरी परतों–(जो ३ होती हैं)–से लगभग ३० अन्य हारमोन पैदा होते हैं।

- ये हारमोन 'तनाव के निश्चायक चिह्नों' में गिने जाते हैं।
- प्रयोगशालाओं में परीक्षणों द्वारा जानी गयी, 'रक्त में इनकी सान्द्रता' को 'तनाव की तीव्रता की माप' माना जाता है।



पिट्युइटरी ग्लैण्ड

'पिट्युइटरी' 'अनेक अन्तःस्रावी ग्लैण्डों से हारमोनों के स्रवण' को, प्रतिसम्भरण feedback) द्वारा नियन्त्रित करता है।

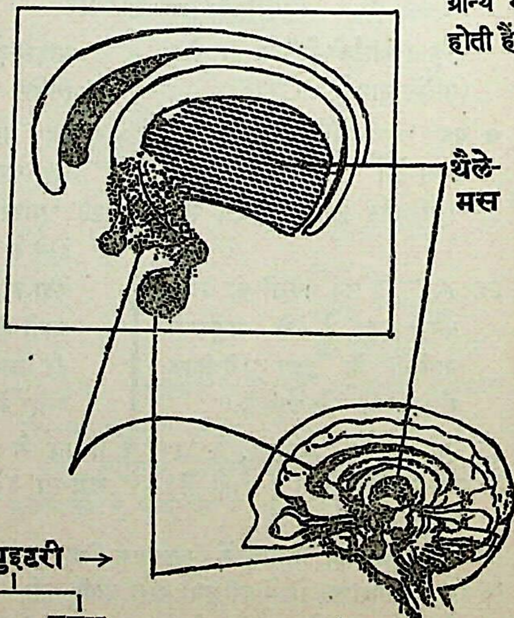
थाइरॉइड ग्लैण्ड

पैराथाइरॉइड ग्लैण्ड

ऐड्रीनल ग्लैण्ड

पैन्क्रिऐस (पाचक ग्रन्थि), और 'इन्सुलिन' पैदा करनेवाली 'लैंगरहेन्स द्वीप' - संरचनाएं जो इसी ग्रन्थि में होती हैं।

मस्तिष्क में स्थित, महत्वपूर्ण, ३ अंगों का परिवर्धित दृश्य →



थैलेमस

हाइपोथैलमस

पिट्युइटरी →

ACTH TTH

रक्त में 'शूगर' (शर्करा) का स्तर (blood sugar level)	28	तनाव के दौरान, अधिक शक्ति की मांग को पूरा करने के लिए : – एक ओर तो, रक्त में ईंधन – (अर्थात्, 'ग्लुकोज़' या 'रक्त-शर्करा') – अधिक मात्रा में उपस्थित होनी चाहिए, ... और, ... – दूसरी ओर, उस ईंधन को 'जलाने' – (शरीर में खपाने) – के लिए वहां (रक्त में) ऑक्सीजन अधिक मात्रा में उपलब्ध होनी चाहिए। – अधिक ईंधन 'जलने' (लगने) से ही अधिक शक्ति प्राप्त होगी; ...(पृष्ठ १२७)। इसलिए, तनाव आने पर रक्त में 'शर्करा' – ('शूगर') – का लॅवल ऊंचा हो जाता है।
चयापचय-क्रिया की दर (metabolism rate)	29	"रक्त के माध्यम से शरीर में अधिक ऑक्सीज़न व 'ग्लुकोज' का खपना" शरीर में चलती रहने वाली "चयापचय-क्रिया" (metabolism) का एक मुख्य पहलू है। इसलिए, तनाव के दौरान, 'चयापचय-क्रिया की दर' बढ़ जाती है। उपयोग : "शरीर में ऑक्सीजन के खपने (metabolism) की दर" में कितनी वृद्धि हुई है, यह हम परीक्षणों के द्वारा जान सकते है। यह वृद्धि "तनाव की तीव्रता की माप" मानी जा सकती है।
रक्त में 'लैक्टेट' का स्तर (level)	30	तन-मन में तनाव या चिन्ता बढ़ती है, तो रक्त में 'लैक्टेट' – ('लैक्टिक ऐसिड' के 'लवण-पदार्थ') – की मात्रा या स्तर बढ़ जाता है। उपयोग : रक्त में लैक्टेट की 'सान्द्रता' (concentration) 'तनाव की डिग्री' को प्रकट करती है।

 (पृष्ठ १३३ से आगे)

त्वचाई विद्युत्-बाधा (Galvanic skin resistance या GSR)

31 पृष्ठ १२०, [ख], (१), परिवर्तन क्रमांक 11 में बताया गया है कि "तनाव आने पर पसीने की ग्रन्थियां (glands) अधिक सक्रिय हो जाती है, इसलिए, व्यक्ति को सामान्य की अपेक्षा ज्यादा पसीना छूटता है।"... इस कारण, त्वचा में आर्द्रता (moisture) बढ़ जाती है।... और,...'त्वचा में आर्द्रता की वृद्धि' का प्रभाव यह होता है कि :

- इसमें (त्वचा में) विद्युत सरलता से प्रवाहित हो सकती है।
- क्योंकि, स्वस्थ अवस्था में, विद्युत्, त्वचा में इतनी सरलता से नहीं गुज़रा करती, इसलिए उपर्युक्त परिवर्तन को 'विज्ञान की भाषा' में यों कहा जाता है :

"तनाव के दौरान, त्वचा में उपस्थित विद्युत्-दुर्वाहकता – (विद्युत् के बहने में दुष्करता या बाधा) – कम हो जाती है।"

उपयोग : क्योंकि त्वचा में विद्युत् आसानी से प्रवाहित होने लगती है, इसलिए 'विद्युत्-प्रवाह-मापक यन्त्र' (galvanometer) की सुई ज़्यादा बड़े आँकड़े तक घूम जाती है। यह आँकड़ा 'तनाव या चिन्ता की तीव्रता' को प्रकट करता है।

पाचन–क्रिया (digestion)

- तनाव से 'पेशियों में आनेवाले परिवर्तनों' की चर्चा करते हुए, पहले, पृष्ठ १२० पर (३) में यह बताया गया कि :

"9 पेट व] वन्द पड़ जाकर कुछ देर के लिए
10 आँते] पाचन-क्रिया को रोक देती हैं।"

- फिर, 'बहिःस्रावी ग्लैण्डों' में आनेवाले परिवर्तनों की चर्चा करते हुए, पृष्ठ १२१ पर, (२) में बताया गया कि ... तनाव आने पर, "12. 'लार की ग्रन्थियां' 'कम सक्रिय' हो जाती हैं।" ... अर्थात्, उनमें से लार (saliva) कम निकलती है।

जानने योग्य बात : आहार की पाचन-क्रिया, उसके पेट में पहुँचने पर नहीं, बल्कि, मुख में ही शुरू हो जाती है :

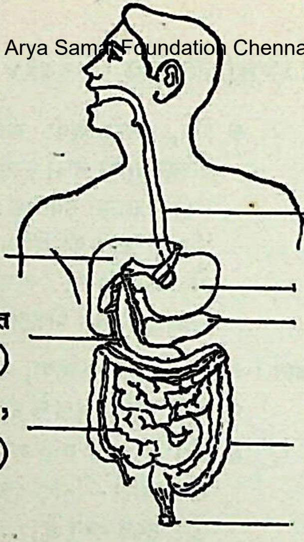
- दाँत तो, मात्र एक यन्त्र की तरह, आहार को चबाकर—(तोड़-तोड़कर)—उसके छोटे-छोटे टुकड़े करते हैं। ... परन्तु ...
- लार उसे रासायनिक तौर पर तोड़ती है।
- लार में उपस्थित 'टाइलिन' (ptyalin) नामक 'ऍन्ज़ाइम' (enzyme) उसे (आहार को) रासायनिक रूप से तोड़ना शुरू करता है। यहां शुरू हुई यह रासायनिक क्रिया 'पेट के भीतर स्थित अगले अंगों'—"जठर-व-आंत्र'—संस्थान" (चित्र पृष्ठ १३६ पर) में आगे बढ़ती है।

'लार' दो 'यान्त्रिक कार्य' भी करती है :

(१) अपनी तरलता—(द्रव पदार्थ होने या fluidity)—से आहार को पतला करके उसे निगलने-योग्य बना देना।

(२) अपनी चिकनाहट से 'आहार के निगले जाने' को आसान बना देना।

अभिप्राय यह है कि रासायनिक दृष्टि से 'आहार की पाचन-क्रिया' मुख में ही शुरू हो जाती है।



'जठर-व-आन्त्र' - संस्थान
(The Gastro-intestinal System)

परिवर्तन क्र. 32 तनाव की अवस्था में 'लार' कम निकलने से 'आहार की पाचन-क्रिया' का श्रीगणेश (आरम्भ) ही ठीक से नहीं हो पाता।... 'खायी जा रही वस्तु' उतनी आसानी से निगली भी नहीं जाती।

- तनाव के कारण, 'आगे की कुल पाचन-क्रिया' भी मन्द या विकृत हो जाती है — विगड़ जाती है। इससे 'खाया-पिया' ठीक से हज़म नहीं होता।

'ऐसिडिटी' या 'अम्लता' (acidity)

33 — 'मन्द हुई-हुई पाचन-शक्ति' को बढ़ाने के लिए, 'जठर' (Stomach, पेट, 'आमाशय') के 'अस्तरी (lining के) सॅलों' से 'हाइड्रोक्लोरिक ऐसिड' (पाचक अम्ल) अधिक मात्रा में निकलता है तो उसकी

परिवर्तन	क्रमांक	
		अधिकता से पेट में 'ऐसिडिटी' (acidity, अम्लता) बढ़ती है, जिसके कारण :
पेट में 'अल्सर' (gastric ulcer)	34	पेट में 'अल्सर' (ulcer) या 'जख्मदार फुड़ियाएं' (ulceration) हो जाती हैं।

नोट : 'तनाव से शरीर में पैदा होनेवाले प्रभावों' का अध्ययन करके, 'तनाव के बारे में प्रारम्भिक, गहरी, फिर विस्तृत खोज' करनेवाले वैज्ञानिकों में एक अग्रणी वैज्ञानिक थे डॉ. हैन्स ह्यूगो ब्रूनो सेल्ये। वे अपने परीक्षण चूहों पर किया करते थे। ... वे तरह-तरह की कृत्रिम विधियों से चूहों में तनाव पैदा करते थे। ... 'तीव्र तनाव' या 'चिर-तनाव' से, अन्ततः, जब चूहों की मृत्यु हो जाती थी, तब उनकी (चूहों की) चीरफाड़ करने पर डॉ. सेल्ये ने, निरपवाद रूप से, उनके शरीर में निम्न बातें पायीं : (लगभग १९४०–५० ई. में) :

– सबसे प्रमुख बात : **उनका पेट रक्त-प्रवाही 'अल्सरों' (फोड़ों) से पटा (भरा) होता था।**

– उनके 'ऐड्रीनल ग्लैण्ड' – (जिनका तनाव के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है – बढ़कर बड़े हो गये थे।

– सिकुड़कर छोटा हो गया 'थाइमस'
– सिकुड़ी हुई 'लिम्फैटिक ग्रन्थियां'

ये दोनों अंग 'रोगों को रोकने' में महत्त्वपूर्ण 'पार्ट' अदा करते हैं।

 (पृष्ठ १३७ से आगे)

'ग्रहणी'-आँत (duodenum) में अल्सर	35	यदि 'तीव्र चिन्ता' व 'चिर-तनाव' के कारण 'पाचक रस' (gastric juice) के अधिक मात्रा में निकलने का स्थल, 'ड्यूओडिनम' ('ग्रहणी'-आँत) हो, तो 'अल्सर' 'ड्यूओडिनम' में पैदा होता है जिसे 'ग्रहणी-व्रण' या 'ड्यूओडिनल अल्सर' कहते हैं।
गैस रोग (gas trouble)	36	पेट भीतर से जख्मी हो जाने के कारण पाचन-क्रिया ठीक रूप में नहीं होती। इससे 'पेट में गैस' – (या 'गैस-रोग') – पैदा हो जाता है।
पेट-दर्द	37	गैस ज़्यादा बनने से, न केवल 'पेट में दर्द' होता है, ... बल्कि, ...
जहां-तहां गैस-दर्द	38	बल्कि, यह गैस, जब-तब, शरीर के भीतरी अंगों में जहां-तहां पहुंचकर, उन अंगों में फँस या अटककर वहां दर्द पैदा करती है।
भूख नहीं लगती	39	पाचन-क्रिया बिगड़ जाने से भूख कम लगती है या लगती ही नहीं है। यहां तक कि ...
उलटी आना (vomiting)	40	कभी-कभी, खाया-पीया, बाहर निकलने को होता है; ... या ... 'उलटी' आ जाती है।
दुर्बलता (weakness)	41	खाया-पीया ठीक-से हज़म न होने के कारण, और भूख न लगने के कारण, चिन्ता व चिरतनाव से, अन्ततः, शरीर दुर्बल हो जाता है।
जुलाब, (diarrhea)	42	सामने उपस्थित भय, ... किसी तरह की हानि हो जाने की तीव्र आशंका और भय, ... किसी कठिन घड़ी या परीक्षा आदि की भयावह प्रतीक्षा, ... शीघ्र ही किसी अति-अशुभ घटना होने की तीव्र चिन्ता, आदि भी तनाव के ही रूप हैं। ऐसी अवस्थाओं में आदमी को जुलाब (दस्त) आने लगते हैं।

(आगे पृष्ठ १४२ पर)

'लिवर' (Liver, यकृत या जिगर)

- 'लिवर' शरीर का सबसे बड़ा ग्लैण्ड है, (चित्र पृ. १३६)।
- – इससे इतने अधिक 'स्राव' (Secretions) निकलते हैं;
  – इसमें इतने अधिक 'रासायनिक पदार्थ' बनते हैं; ... और
  – शरीर में इसके 'कार्य' इतने अधिक हैं, कि इसे 'रासायनिक क्रियाओं का संयन्त्र (plant)' कहा जा सकता है।
- 'लिवर' ऐसा अंग है जिसमें 'रक्त की पूर्ति' दो स्रोतों से होती है।
  1. हृदय से 'ताजे रक्त' की पूर्ति – 'यकृत धमनी' (hepatic artery) के द्वारा।
  2. आँतों से 'सम्मिश्र रक्त' की पूर्ति – 'प्रतिहारिणी शिरा' (portal vein) के द्वारा। इस रक्त में अधपचे वे पदार्थ 'मिश्रित' (मिले हुए) होते हैं जो 'आँतों में घटित पाचन-क्रिया से पैदा होते हैं।

लिवर के कार्य (functions)

लिवर 'शरीर का सबसे बड़ा ग्लैण्ड' होने के अतिरिक्त, यह 'शरीर के सबसे अधिक कौशलपूर्ण (versatile) अंगों मे गिना जाता है। इसके कार्यों की विविधता भी बहुत बड़ी है। इन विविध कार्यों में से कुछ यहां दिये जा रहे हैं।

1. आहार का 'पाचन' (digestion) ⎤
2. उसका 'चयापचय'(metabolism) ⎦ संक्षेप में, लिवर यह 'दोहरा कार्य' करता है।

- लिवर 'चयापचय का अतिमुख्य केन्द्रीय अंग' है।
- लिवर 'आहार के सभी वर्गों के पदार्थों' – ['कार्बोहाइड्रेटों', 'वसाओं' (fats), 'प्रोटीनों', आदि,] का 'चयापचय' करता है।

3. लिवर का एक कार्य है — 'पित्त (bile) पैदा करना।'

   पित्त 'लिवर से निकलनेवाला,' पीले-हरे रंग का, गाढ़ा 'क्षारीय' (alkaline) स्राव है। (आगे पृष्ठ १४० पर)

 लिवर (यकृत) के कार्य (पृष्ठ १३९ से आगे)

पित्त में उपस्थित दो वस्तुएं चर्चा-योग्य हैं : ... 1. पित्त-लवण (bile salts) और 2. कोलॅस्टरॉल (cholesterol)।

पित्त–(अर्थात्, पित्त-लवण)–आहार के पाचन (digestion) में महत्वपूर्ण कार्य करता है।

पित्त :– 'छोटी आँत (small intestine) में आहार के पाचन के लिए,' लिवर से, पित्त, अकेला ही, वहां (छोटी आँत में) नहीं पहुंचता, बल्कि, 'लिवर से'–(लिवर जो एक 'स्टोर-हाउस' भी है, उससे)–'एन्ज़ाइम आदि अन्य वस्तुएं' भी वहां पहुंचकर पाचन में भाग लेती हैं।

नोट : 'छोटी आँत में आहार के पाचन की क्रिया' में, लिवर के सिवाय एक ओर ग्लैण्ड – 'पैन्क्रिएेस' (pancreas, 'पाचक ग्रन्थि')– भी महत्वपूर्ण भाग लेता है। 'लिवर' और 'पैन्क्रिऐस,' इन दोनों ग्लैण्डों के रस मिलकर 'छोटी आँत में पाचन' को सम्पन्न करते हैं।

4. लिवर, एक भण्डार : यह बहुत-सी चीज़ों का भण्डार भी है। जैसे :

रक्त : लिवर के 'सूक्ष्म-नाड़ियों (capillaries) वाले भाग' 'रक्त के भण्डार' का कार्य करते हैं।

विविध 'एन्ज़ाइम' आदि : लिवर के 'कोषाणुओं' (cells) में तरह-तरह के 'एन्ज़ाइम' तथा 'अन्य पदार्थ' उपस्थित रहते हैं – विविध पदार्थों के पाचन के लिए।

जीवन के लिए महत्वपूर्ण बहुत-से दूसरे पदार्थ भी लिवर के 'सॅलों' में जमा रहते हैं।...इनमें 'आहारीय पदार्थ' शामिल हैं। जैसे : कार्बोहाइड्रेट, वसाएं (fats), प्रोटीन, वाइटामिन A व B_{12}; ग्लाइकोजन, आदि।

(आगे पृष्ठ १४१ पर)

नोट : ग्लाइकोजन : 'कार्बोहाइड्रेटों के पाचन से उत्पन्न पदार्थ', जो 'शरीर में शक्ति की मांग' को पूरा करने के लिए, तत्काल 'ब्लड शूगर' में बदल जाता है।

- रक्त के निर्माण से सम्बन्धित ... तथा ... रक्त के नवीनीकरण से सम्बन्धित पदार्थ,...एवं...अन्य विविध वस्तुएं भी लिवर में जमा रहती हैं।

5 पुराने रक्ताणुओं का नाश और नये रक्ताणुओं का निर्माण।

6 'रक्त-प्लाज़्मा का प्रोटीन' अधिकतर लिवर में तैयार होता है।

7 लिवर रक्त-थक्कनकारी-पदार्थ 'फिब्रिनोजन' व 'प्रोथ्रोम्बिन' बनाता है। ये पदार्थ "रक्त के 'थक्कन' (जमकर थक्का बनने, coagulation)" में सहायक होते हैं जिससे 'रक्त का बहना' बन्द हो जाता है और जख्मों को आराम आता है।

8 विषों का निर्विषीकरण (detoxication)—(शराब आदि के)।

9 वसाओं (fats) के पाचन में सहायक : आपको पता होगा कि :

- कार्बोहाइड्रेटों का पाचन मुख में ही शुरू हो जाता है— लार में-के एन्ज़ाइम 'टाइलिन' के उनमें मिलने से।
- प्रोटीनों का पाचन मुख में शुरू नहीं होता,...बल्कि, जठर में (stomach, पेट में) शुरू होता है।...परन्तु...
- वसाओं (fats) का पाचन, ... न तो मुख में घटित होता है, ... न ही, पेट में (अपवाद-परिस्थिति को छोड़कर), ... बल्कि, इनका पाचन 'छोटी आँत' में शुरू होता है।

- 'छोटी आँत' में 'तीन अंगों से आये रसों' का मिश्रण, शुरू में, वसा (fat) को तोड़कर उसका 'इमल्शन' बना देते हैं, ताकि उसका 'आगे पाचन' व 'चयापचय' आसानी से हो सके।
- ये तीन अंग तथा 'वसा-पाचन' से सम्बन्धित उनके रस' हैं :

(आगे पृष्ठ १४२ पर)

लिवर के कार्य

(पृष्ठ १४१ से आगे)

१ 'लिवर' से आनेवाला रस, 'पित्त' (bile) : शुरू में, 'पित्त' ही 'छोटी आँत' में पहुंची 'वसाओं' (fats) को तोड़कर उनका 'इमल्शन' बनाता है ताकि उनका 'पाचन' आसान हो जाये।

२ 'पैन्क्रिएस' से आनेवाला रस 'पैन्क्रिऐटिक जूस' : वसाओं का पाचन करनेवाले इन तीनों रसों में यह 'जूस' ही सबसे अधिक मुख्य और सक्रिय रस है।...

३ 'छोटी' आँत में से निकलने वाला 'आन्त्र रस' (succus entericus) भी वसा-पाचन में कुछ सहायता देता है।

- 'छोटी आँत' में सामान्यतया जो अवस्थाएं या परिस्थितियां रहती हैं, उनके अन्तर्गत, 'आँत' में 'वसाओं का पाचन' पूर्ण नहीं हो पाता। 'अनपची वसाएं', अन्ततः, शौच के साथ बाहर निकल जाती हैं; साथ ही, 'वसाओं में घुलने वाले' 'वाइटामिन 'ए' और 'डी' भी निकल जाते हैं।

- **नोट :** वसाओं (fats) में एक वसा है 'कोलॅस्टरॉल' (cholesterol)। रक्त में इसका 'स्तर' ऊंचा हो जाय, और दीर्घ काल तक या स्थायी रूप से ऊंचा बना रहे तो :

– न केवल, "हाई ब्लड प्रॅशर" 'और भी अधिक-ऊंचा' हो जाता है,

– बल्कि, [या तो मस्तिष्कीय आघात (stroke) या 'हार्ट-अटैक' (दिल' का दौरा पड़ने) का] खतरा भी पैदा हो जाता है।

– आहार में कोलॅस्टरॉल की मात्रा अधिक हो, ... या ... लिवर द्वारा इसका ठीक-से 'चयापचय' न हो, तो ये रोग हो सकते हैं।

- लिवर पर 'तनाव' या 'चिर-तनाव' के क्या प्रभाव पड़ते हैं, यह पुस्तक की मुख्य धारा में, पृ. १४२ पर पढ़िये। ■

तनाव .... का शरीरक्रियाशास्त्र

(पृष्ठ १३८ से आगे)

परिवर्तन	क्रमांक		पृष्ठ ११३ के चित्र में 'निर्देशक संख्या'
लिवर (यकृत या जिगर) (liver)	43	तात्कालिक (अस्थायी) तनाव से लिवर उत्तेजित होता है ताकि वह 'लड़ने-या-भागने' के निमित्त अधिक शक्ति की आवश्यकता को पूरा करने के लिए ज़्यादा 'शुगर' पैदा करे।	12
	44	यदि तनाव स्थायी हो तो : • ज़्यादा काम करने से लिवर रोगी हो जाता है। ... (प्राणियों में तो... • ज़्यादा काम करते रहने के लिए लिवर साइज़ में बड़ा भी हो जाता है। • परिणामस्वरूप : – न केवल, पुंसत्वशक्ति या गर्भ-धारण-शक्ति क्षीण हो जाती है, – बल्कि, गर्भपात हो जाने की सम्भावना भी बढ़ जाती है।)	
ऐड्रीनल ग्लैण्ड्स और गुरदे (kidneys)	45	स्थायी तनाव से ये दोनों अंग भी : • न केवल, रोगी हो जाते हैं, ... बल्कि, • साइज़ में बदल भी जाते ह। • और अन्ततः भयंकर परिणाम सामने आते हैं।	9

नोट : 'ऐड्रीनलों' में अन्य परिवर्तन : देखें पृ. १२३-१३०।

रक्त में कोलॅस्टरॉल का लॅवल		• सामान्यतया, रक्त के प्रति-१०० मिलिलिटर में १००—२५० मिलिग्राम कोलॅस्टरॉल होता है	

 (पृष्ठ १४३ से आगे)

रक्त में कोलॅस्टरॉल के इस 'तारतम्य' (range) को 'कोलॅस्टरॉल का सामान्य लॅवल (या स्तर)' मान लिया गया है।

46 जब आहार में लिये गये कोलॅस्टरॉल का ठीक ढंग से पाचन व 'चयापचय' नहीं होता है,
– चाहे वह चिर-तनाव के कारण हो, अर्थात्, लिवर के तनाव-ग्रस्त होने से हो,
– चाहे लिवर के स्वस्थ न होने से हो,
तब 'रक्त में कोलॅस्टरॉल का लॅवल' बढ़ जाता है, जो, अन्ततः, घातक सिद्ध हो सकता है।

धमनियां (arteries, 'शुद्ध-रक्त -प्रवाहिनी नाड़ियां)

47 जब रक्त में 'कोलॅस्टरॉल का लॅवल' चिरकाल तक ऊंचा रहता है – (जो स्वयं, चिरकालिक 'हाई-ब्लड-प्रॅशर' के साथ पाया जाता है,) – तब धमनियों की दीवारों के भीतर, ... 'कोलॅस्टरॉल,' ... 'आहार में उपस्थित अन्य वसाएं (fats),' ... 'रक्त के थक्के (blood clots)', ...तथा... कैल्शियम-द्रव्य, ... ये चीज़ें बैठकर वहीं जम जाती है' (are deposited)। इस 'निःक्षेप' (deposit) के परिणामस्वरूप :

1. धमनियों का 'भीतरी प्रवाह-मार्ग' तंग या रुकावटदार हो जाता है, ... और ...
2. धमनियां सख्त (या कठिन) हो जाती हैं। वे पहले जैसी लचकदार नहीं रहतीं।

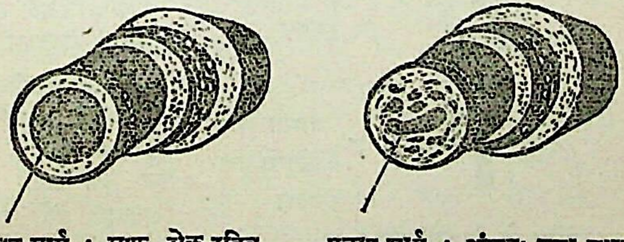
इस रोग को हिन्दी में 'धमनी-काठिन्य' तथा अंग्रेज़ी में 'आर्टेरिओस्-क्लेरोसिस' या 'एथरोस्-क्लेरोसिस (arteriosclerosis या atherosclerosis) कहते हैं। यह रोग भी, अन्ततः, ज़्यादातर, प्राणलेवा सिद्ध हो सकता है।

• हाई ब्लड प्रेशर • हाई कोलॅस्टरॉल.
• धमनी-काठिन्य (arteriosclerosis)] का घातक दुष्टचक्र

3. इन 'कठिन व तंग हो गयी' धमनियों में रक्त को प्रवाहित करने/रखने के लिए, व्यक्ति का 'ब्लड-प्रेशर' और-भी-ऊँचा हो जाता है।
4. ब्लड-प्रेशर जितना ही अधिक-ऊँचा हो जाता है; 'रक्त में कोलॅस्टरॉल का लॅवल भी' वैसे ही, अधिक-ऊँचा हो जाता है।
5. परिणामतः, धमनियों (arteries) में...'कोलॅस्टरॉल, ... रक्त-थक्के (blood clots) ... तथा ... कैल्शियम ... और-अधिक जम जाने से,' वे (धमनियां) और-भी-अधिक तंग तथा कठिन हो जाती हैं।
6. दुष्टचक्र : इस प्रकार,
   (१) ब्लड-प्रेशर का 'और ऊँचा'-'और ऊँचा' होते जाना,
   (२) रक्त में 'कोलॅस्टरॉल का लॅवल' बढ़ते जाना, ... और,
   (३) धमनियों के भीतर 'कोलॅस्टरॉल, आदि' का निःक्षेप (deposit) बढ़ते जाने से, उनके रन्ध्र (छिद्र-मार्ग) के भीतर बाधा (रुकावट) का बढ़ते जाना, ...

   इन तीनों रोगों का 'दुष्टचक्र' (vicious circle) चालू हो जाता है।

नॉर्मल (स्वस्थ) धमनी | **काठिन्यग्रस्त धमनी**



प्रवाह-मार्ग : साफ़, रोक-रहित | प्रवाह-मार्ग : अंशतः रुका हुआ

7. जब 'हाई ब्लड-प्रेशर' के कारण, वस्तुतः, धमनियां (arteries) कठिन हो जाती हैं, तब यह (हाई ब्लड-प्रेशर) तीन अंग-संस्थानों में से किसी एक या अधिक अंग-संस्थानों को अपना निशाना बनाता है। ये अंग-संस्थान हैं : ... हृदय, ... मस्तिष्क... और ... गुर्दे।

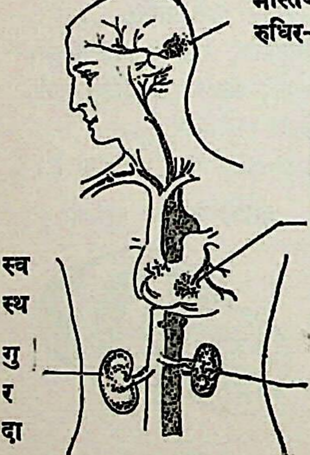
8. धमनियों (arteries) के 'रन्ध्र' – ('छिद्रमार्ग' या 'प्रवाहमार्ग') – के तंग हो जाने या उसमें रुकावट पैदा हो जाने के तीन रूप हो सकते हैं :

(क) धमनियों में, मुख्यतया, 'कोलॅस्टरॉल' तथा अन्य 'आहारीय-वसाओं' के 'निःक्षेप' से रुकावट पैदा हो, ... (atheriosclerosis) ।

(ख) धमनियों में, मुख्यतया, 'रक्त का थक्का' (blood clot) बन जाने व उसके बड़ा हो जाने से अवरोध पैदा हो, ... (thrombosis) ।

(ग) या, एक से अधिक घटकों से 'रन्ध्र' तंग हो जाये, ... (arteriosclerosis) ।

9. चाहे अवरोध का कोई भी रूप क्यों न हो, अन्त में प्रवाह-मार्ग इतना 'तंग' हो जाता है कि : परिवर्तन क्रमांक [पृ. १४४ पर क्र. 47 देखें] ब्लड-प्रॅशर से एक दिन अचानक :



ब्लड-प्रॅशर के शिकार अंग :
मस्तिष्क, हृदय और गुरदा

48 या तो मस्तिष्क की कोई नस फटकर वहां से खून बह निकलता है, (brain haemorrhage) हो जाता है; जिससे
– रोगी बेहोश हो जाता है,
– और; उसे पक्षाघात (लकवा) हो जाता है।

49 या, ज़्यादा काम कर सकने के लिए हृदय बड़ा (enlarged) हो जाता है। और, एक दिन धमनी के तंग (अवरुद्ध) होने से 'हार्ट अटैक' हो जाता है।

50 या, गुरदा 'रक्तीय पोषण' की कमी से छोटा होते-होते, अन्त में, रक्त को मल-रहित करने में विफल हो जाता है।

जो भी हो, तीनों ही अवस्थाओं में मृत्यु की बहुत सम्भावना रहती है।

'मस्तिष्क-तरंगों की 'प्रतिसॅकण्ड आवर्तिता' (frequency) या, 'कितने साइकल्स (cycles) प्रतिसॅकण्ड'

51 ज्यों-ज्यों तनाव या चिन्ता अधिक बढ़ती है, त्यों-त्यों, 'मस्तिष्क-तरंगों के उठने की प्रति-सॅकण्ड-संख्या'–(उनकी आवर्तिता, frequency या उनके 'प्रतिसॅकण्ड साइकल्स')–भी बढ़ते जाते हैं; ... 'मस्तिष्क-तरंगों की प्रति-सॅकण्ड-संख्या उतनी ही ज़्यादा होती जाती है।

उपयोग : कागज़ पर इन 'तरंगों' को देखने से यह मालूम हो जाता है कि व्यक्ति का मन कितना तनाव-ग्रस्त या शान्त है/था।

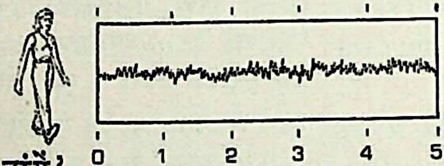
(आगे पृष्ठ १५१ पर)

मस्तिष्क–तरंगे (BRAIN WAVES)

- मनुष्य का मस्तिष्क–(परोक्षतः, मन)–सदा ही सक्रिय रहता है। इस कारण, वह, लगातार, विद्युत्-तरंगें पैदा करता रहता है। 'मस्तिष्क में उत्पन्न होनेवाली इन तरंगों' को 'मस्तिष्क-तरंगें' (bratn waves) कहते हैं।
- खोपड़ी के ऊपर 'विद्युत्-तारों के सिरे' (electrodes) लगाकर 'मस्तिष्क में उठने वाली इन तरंगों' को 'इलॅक्ट्रो-एन्-सफैलो-ग्राफ़ (electro-en-cephalo-graph) नामक यन्त्र के द्वारा कागज पर, वक्र रेखाओं के रूप में आलेखित किया जा सकता है।...इस प्रकार, 'मस्तिष्क-तरंगों के ग्राफ़' तैयार हो जाते हैं।
- जब यह यन्त्र काम करता है, 'सॅकण्डों के निशान' भी कागज़ पर अंकित होते रहते हैं। इन निशानों से यह मालूम हो जाता है कि "ग्राफ़ तैयार करने के समय 'प्रतिसॅकण्ड कितनी तरंगें' उस व्यक्ति के मस्तिष्क में उठ रही थीं।"
- 'प्र. सॅ. तरंग-संख्या' जितनी अधिक होती है, 'मन' उतना ही अधिक सक्रिय, व्यस्त, या बेचैन होता है। (आगे पृष्ठ १४८ पर)

मस्तिष्क (या मन) की सक्रियता में वृद्धि-या-कमी

प्रथम (आरम्भिक) अवस्था : मस्तिष्क की सक्रियता अधिकतम।



१४ से ५० साइक्लस प्र. सॅ.

‘बीटा तरंगें’

जागृत अवस्था के सामान्य ‘सांसारिक जीवन-व-व्यवहार’ के दौरान, मनुष्य का मस्तिष्क (brain) बहुत सक्रिय (active) रहता है। इस अवस्था में, अधिकांश समय, उसके मस्तिष्क में ‘बीटा तरंगें’ (beta waves) उठती रहती हैं। ‘बीटा-तरंगों’ की ‘फ्रीक्वॅन्सी’–(‘आवर्तिता’, अर्थात्, प्रतिसॅकण्ड ‘उठने वाली तरंगों की संख्या’)–आम तौर पर, १४–२८ प्रतिसॅकण्ड होती है। ... परन्तु, ...

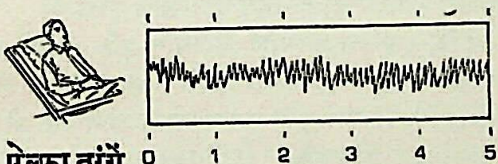
(क) किसी तरह की उत्तेजना (excitement) आने पर, : जैसे : क्रोध या आक्रमण, ... भय या घबराहट, ... प्रेम या घृणा, ... राग या द्वेष, ... उद्विग्नता (restlessness) या बेचैनी, ... सॅक्स-जागरण या सॅक्स-सेवन, ...आदि में,

(ख) किसी तरह के चिन्तनात्मक कार्यों के समय, : जैसे : अध्ययन, ... मनन, ... निदिध्यासन (contemplation, किसी बात या विषय पर विचार करना), ... विवेचन, ... सामान्य चिन्तन, गम्भीर या दार्शनिक चिन्तन, ... आदि में,

(ग) या, जीवन में किसी ‘गम्भीर समस्या, परिस्थिति या विपत्ति’ के आने पर, ... चिन्ताग्रस्त होना, ... उपाय सोचना, ... आदि में, बीटा-तरंगों की फ्रीक्वॅन्सी ५० प्रति-सॅकण्ड तक पहुंच सकती है। (आगे पृष्ठ १४९ पर)

- जब आंखें बन्द करके, ... 'बाहरी जगत्' से चित्तवृत्ति को समेट-कर, ... मन को शान्त होने दिया जाये, ... या ... शान्त किया जाये, ... तब मस्तिष्क-तरंगों की 'फ्रीक्वॅन्सी' कम होते-होते, '१४ प्रतिसॅकण्ड' से भी कम हो जाती है। अभ्यास से, यह, कम होते-होते, ... १३, ... १२, ... ११, ... १०, ... ९, ... और फिर ... ८ 'साइकल्स प्रतिसॅकण्ड' – (साप्रसॅ) – तक कम हो जाती है।
- ८–१३ 'साप्रसॅ' की तरंगें ऐल्फा (alpha) तरंगें कहाती हैं।
- और, ... जब मस्तिष्क में ये तरंगें उठ रही होती हैं, मन की इस द्वितीय अवस्था को 'ऐल्फा अवस्था' कहते हैं।

ऐल्फा अवस्था : आराम करें तो मन शान्त होता है।



८ से १३ साइ-क्लस प्र. सॅ.

ऐल्फा तरंगें

- जब मस्तिष्क में 'ऐल्फा तरंगें' उठ रही होती हैं, तब :
  - मन को शान्ति और शरीर को आराम मालूम होता है।
  - मन 'बाहरी दुनिया' से होनेवाली प्रतिक्रियाओं से कट जाता है।
  - इसलिए, इस अवस्था में विचार बहुत कम उठते हैं।
  - कभी-कभी इतने कम, कि विचार-न्यूनता की इस अवस्था के लिए, ऐसे 'मुहावरे' प्रचलित हो गये हैं :

    "मन विचारशून्य (thoughtless) हो गया है।"

    "मन खाली (blank) हो गया है।" ... आदि।

    [स्पष्ट है कि ये मुहावरे यहां पूरी-तरह सही नहीं हैं।]

(आगे पृष्ठ १५० पर)

तृतीय अवस्था : जब मन कुछ-और-अधिक शान्त हो जाय, जैसा कि :

(क) नींद में जाते समय वह, स्वयं ही, उतना शान्त हो जाता है,

(ख) या, 'ध्यान' के अभ्यास में भी, वैसा हो जाता है, तब, मस्तिष्क-तरंगों की 'फ्रीक्वॅन्सी' कम होते-होते, ... ७, ... ६, ... ५, फिर, ... ४ 'साप्रसॅ' तक कम हो जाती है।

- ४—७ 'साप्रसॅ' की तरंगें '**थीटा तरंगें**' कहाती हैं।
- जब मस्तिष्क में ये तरंगें उठ रही होती हैं, मन की यह तृतीय अवस्था 'थीटा अवस्था' (या, 'स्वप्न-अवस्था') कहाती हैं।
- (क) इसमें व्यक्ति 'आधा जागा'-'आधा सोया' होता है।

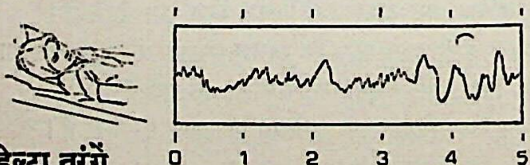
(ख) 'हिप्नोटिज़्म' के प्रयोग से 'सम्मोहित हुए'... या ट्रान्स ('परावस्था') में पहुंचे हुए व्यक्ति का मस्तिष्क 'थीटा शृंखला' की तरंगों से ही प्रवर्तित होता है।

(ग) क्योंकि, इस 'फ्रीक्वॅन्सी' में व्यक्ति की 'मानसिक शक्ति'... "अनेक सम्भावनाओं (potentials) से सम्पन्न," ... "अन्दर ही अन्दर 'सभी ज्ञानेन्द्रियों को' सक्रिय करने में समर्थ," ... "कल्पनाओं को साकार करने में सक्षम" ... होती है, ... इसलिए, ...

(घ) वह (व्यक्ति) नींद में सपने देखता है। ... और, ...

(ङ) 'हिप्नोटिक निद्रा' में वह अद्‌भुत कार्य कर सकता है।

चतुर्थ अवस्था : 'सुषुप्ति-अवस्था', ('सुध-बुध' प्रायः लुप्त)।



डेल्टा तरंगें ३ साइकल्स प्र. सॅ. या और भी कम

- गहरी नींद में मस्तिष्क-तरंगों की 'फ्रीक्वॅन्सी' '३ साइकल्स प्र. सॅ.' या इससे भी नीचे चली जाती है। ■

[क] चिर-तनाव के कारण, ... गरदन व सिर की पेशियों के 'चिरकाल तक तने रहने से' शरीर में जहां-तहां ऐसे दर्द पैदा हो जाते हैं, जिनका कारण समझ में नहीं आता है। ...जैसे : ... (परिवर्तन-क्रमांक 52) सिर में, (चित्र पृष्ठ १३ पर); ... (53) गरदन में पीछे की ओर; ... (54) कन्धों में; ... (55) बाहों में; ... (56) कमर में, (चित्र पृष्ठ १३ पर); ... (57) टांगों में; इत्यादि।

[ख] मनोदैहिक (psychosomatic) रोग पैदा हो जाते हैं : जैसे : (58) दमा, asthama; ... (59) खुजली; ... (60) खुजली होकर त्वचा पर खसखस जैसे दाने या धप्पड़, skin rash; ... (61) और भी अनेक तरह की ऐलर्जी, allergy; ... इत्यादि।

[ग] रुधिराभिसरण (blood circulation) में विकार आ जाने से रोग-प्रतिरोध-तन्त्र (immune system) विगड़ जाने के कारण, ... (62) दिल घट रहा है, ऐसी अनुभूति; ... (63) अशक्ति मालूम होती है; ... (64) अशक्ति मालूम होने से कार्य-क्षमता (efficiency) में कमी; ... (65) चिड़चिड़ापन, nervousness; ... (66) चक्कर आना, vertigo; ... आदि।

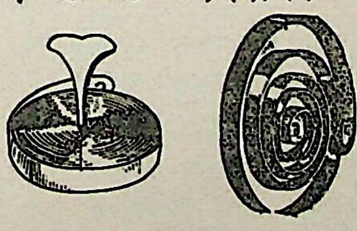
[घ] कई विशेषज्ञ कहते हैं कि ... (67) सन्धिवात, arthritis; ... और ... (68) कैन्सर, ... तक भी चिर-तनाव से पैदा हो सकते हैं।

(८) कहां तक गिनाएं! ... काफ़ी हो गया!! ... यह स्पष्ट हो गया कि :

- शरीर के प्रायः प्रत्येक अंग-व-अवयव पर चिर-तनाव का हानिकर प्रभाव पड़ता है; ... पृ. ११५, (६), (७)।

(९) परन्तु, आजकल तो मनुष्य के जीवन-यन्त्र की चाबी, मानो सदा कसी ही रहती है।

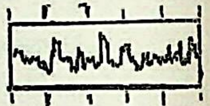
(१०) इस कसावट या तनाव को कैसे उतारें?

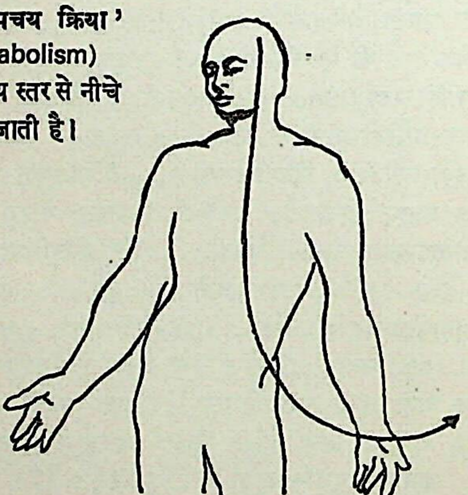


(११) परन्तु, पहले 'ढिलाव का शरीरक्रियाशास्त्र' जानना अच्छा होगा।

ढिलाव का संलक्षण (Relaxation Response)

1. 'स्वेदन-क्रिया' – (पसीना निकलने की क्रिया) – मन्द हो जाती है।
2. 'श्वास-दर' कम हो जाती है।
3. 'परानुकम्पी' — शान्तिपरक या parasympathetic) — नाड़ी-तन्त्र' की सक्रियता बढ़ जाती है।
4. 'चयापचय क्रिया' (metabolism) सामान्य स्तर से नीचे चली जाती है।
5. 'हृदय की धड़कन,' गति और बल, दोनों में ही, मन्द हो जाती है।
6. 'ब्लड-प्रॅशर' घट जाता है।
7. 'हाइपोथैलेमस का खण्ड नं. १' – (शामक भाग) – सक्रिय हो जाता है।
8. 'प्रतिसॅकण्ड मस्तिष्क-तरंगों की संख्या' घट जाती है – वे शान्त हो जाती हैं।





तनाव जा रहा है

9. पेशियों में तनाव के दौरान, जो रक्त-प्रवाह और 'तान' बढ़ गये थे, वे कम होकर सामान्य स्तर पर, या, और-भी नीचे, हो जाते हैं।

नोट : इस चित्र की 'पृष्ठ १११ पर के चित्र' से तुलना करें।

'तनाव से मुक्ति के उपाय' 'पाठ [३]' में पढ़ें। 'पाठ [२]' समाप्त ■

[३] : उतान¹-व-अवतान² के द्वारा 'बढ़ते जाने वाला ढिलाव' (PROGRESSIVE RELAXATION; संक्षेप में 'PR')

[१] पेशियों (muscles) से बातचीत

प्रश्न : ● क्या, आप अपनी पेशियों के साथ बातचीत कर सकते हैं?
● क्या, उनके साथ आप सफलतापूर्वक बातें कर सकते हैं?

"पेशियों के साथ सफलतापूर्वक बातें करना" — यहां इसका अर्थ है कि —

1. आप पेशियों को आज्ञा दें—तनने या ढीला होने की। ... और, ...
2. वे आपकी 'आज्ञा' का—(तनने या ढीला होने की आपकी 'आज्ञा' या 'इच्छा' का)—पालन करें।
3. और, पालन करें—कारगर ढंग से।

उत्तर : इसका उत्तर पाने के लिए आपको एक प्रयोग करना होगा।

[२] प्रयोग : बांह पर

1. फर्श पर लेट जायें।
2. तकिया २ इंच से मोटा न हो।



3. आंखें बन्द कर लें ताकि आप ध्यान एकाग्र कर सकें।
4. ध्यान को दायीं बांह में ले जायें।

> 1. *उत्तान* (उत् + तान) : पेशियों को तानना, अकड़ाना, खिंचाव मे ले जाना। (प्रमाण) : 'पश्चिम-उत्तान-आसन' में 'उत्तान' शब्द इसी अर्थ में प्रयुक्त हुआ है।
> 2. *अवतान* (अव + तान) : 'तान,' 'तनाव' या 'खिंचाव' को नीचे लाना। पेशियों को ढीला करना।

5. बांह को ढीला हो जाने दें ...
6. ढीला, ढीला! ... और-ढीला, और-ढीला!! ... और-भी ढीला, और-भी ढीला!!!
7. और अधिक, और अधिक!
8. ढीला, ... जितना ज़्यादा से ज़्यादा ढीला आप 'होने दे' सकते हैं, उतना।
9. ध्यान दें, और जांच करें कि क्या आप बांह को सामान्य से अधिक ढीला कर सके हैं।
10. क्या कहा? ... बांह अधिक ढीली नहीं हो पा रही है!
11. कोई बात नहीं। ... ज़रा भी चिन्ता की बात नहीं।
12. मैं आपको ऐसे सूत्र बताता हूं, जिनसे आपकी बांह, स्वयं ही ढीली हो जायगी।
13. यदि शरीर के किसी अंग को 'सामान्य से अधिक ढीला' करना हो, तो :
   १. उस अंग में 'बस-गये-हुए तनाव' (residual tension) को भी निकालना होगा।
   २. यदि आप 'अपने भीतर बस-गये-हुए तनाव' को पहचानते ही नहीं तो, उसे भी निकालेंगे कैसे!
   ३. इसलिए, पहले तनाव को पहचान तो लीजिये।
   ४. आइये, तनाव से आपकी जान-पहचान करा दूं।
   ५. मन-चाहे अंग में, ... (प्रसंगतः यहां, 'दायीं बांह' में) ... कृत्रिम विधि से तनाव पैदा करें।
   ६. तनाव पैदा करने के लिए आप :
      – उस अंग को ... (बांह को) ... अकड़ायें;
      – उसकी पेशियों (muscles) को तानें, ... कसें;
      – उन्हें (पेशियों को) कड़ा या सख्त करें;
      – प्रयत्न करें कि वह अंग ज़्यादा से ज़्यादा कड़ा हो जाये।

(पृष्ठ २१, २२, २३ भी देखें)

७. इस तरह के प्रबल प्रयत्न से उस अंग को, इतनी देर तक अकड़ा कर रखें कि आपको उस अंग में थकावट अनुभव होने लगे।

८. क्योंकि 'थकावट' भी तो 'एक तरह का तनाव' ही है, और, इसे अब आप अनुभव कर रहे हैं,– इसलिए, मोटे तौर पर, तनाव से आपकी जान-पहचान हो गयी है। ... पहचान हो गयी है — 'तनाव' से, जिसको आपने शरीर में से निकालना है।

९. अब, इसे (तनाव को) निकालना शुरू करें।

'तनाव निकालना' व 'ढिलाव बढ़ाना'

१०. तनी हुई पेशियों को ... 'सुविधानुकूल ... और ... एक-जैसी ... गति' से, ... लगातार, ... धीरे-धीरे, ... ढीला छोड़ें – इतना धीरे-धीरे कि ... 'तनाव' के स्थान पर जो 'ढिलाव' आ रहा है, ... उस 'आते-हुए ढिलाव' को ... आप, लगातार ही, अनुभव कर सकें।

११. ज्यों-ज्यों तनाव उतरेगा, ... त्यों-त्यों उस अंग में ढिलाव बढ़ता जायगा।

१२. अब, 'अंग में बढ़ते जा रहे ढिलाव पर ही ध्यान लगायें,' – (तनाव को बिलकुल भूल जायें)।

१३. और अब, ढिलाव पर से भी ध्यान हटा लें — ध्यान लगायें, बस 'ढिलाव की अनुभूति' पर :

– ढिलाव अनुभव हो रहा है।

– ढिलाव की अनुभूति हो रही है।

ध्यान लगाये रखें, 'ढिलाव की अनुभूति' पर :

– 'ढिलाव की अनुभूति' हो रही है।
– 'ढिलाव की अनुभूति' बढ़ रही है।
– 'अनुभूति' अधिक स्पष्ट होती जा रही है।

१४. साथ ही, आप, 'बढ़ते-जा-रहे ढिलाव' के कारण, पेशियों की तान (tonus) में चलने वाली 'आन्तरिक सक्रियता' (internal activity) को भी ध्यान में लें। ... अर्थात्, ...

१५. इस बात को भी आप अनुभव करें ... और ... इसपर ध्यान भी लगायें कि :

'ढिलाव बढ़ने' के लिए 'पेशियों की तान' में, भीतर ही भीतर, स्वयं ही, कैसी 'उलटी सक्रियत' (revere activity) चल रही है।

नोट : यह जो 'तनाव से उलटी सक्रियता' (शान्तिपरक सक्रियता) आपके भीतर, स्वयं ही, चल रही है, (यह, वस्तुतः,... 'केन्द्रीय नस-नाड़ी तन्त्र' ... (देखें पृष्ठ १०९) ... के उस 'स्वतश्चल (autonomic) विभाग' की सक्रियता है, जिसे 'परानुकम्पी नसनाड़ी तन्त्र' (parasympathetic nervous system) कहते हैं; ... (पृष्ठ ११०)।

केन्द्रीय नस-नाड़ी संस्थान (CNS) [पृष्ठ १०९]

इच्छातश्चल (voluntary) | स्वतश्चल (autonomic)

स्वतश्चल (autonomic) →

अनुकम्पी (sympathetic) (उत्तेजना-परक) पृष्ठ १०९–१११

परानुकम्पी (parasympathetic) (शान्ति-परक) पृष्ठ १०९–१०, १५२

१६. शुरू में तो 'ढिलाव आने की अनुभूति' बहुत स्पष्ट होगी; परन्तु, वह, धीरे-धीरे, क्षीण (कम) होती जायगी। ... और, ... कुछ ही सॅकण्ड बाद, 'ढिलाव का आगे बढ़ना' बन्द हो जायगा।

१७. इसका कारण यह हैं कि 'अनुभूति के पैमाने' पर, आपको ढिलाव का आना – [मूलतः, ढिलाव आने के लिए, शान्तिपरक 'परानुकम्पी नाड़ियों' (parasympathetic nerves) की 'सक्रियता] – 'स्वाभाविक सीमा' तक पहुंच गयी है। ...

प्रश्न क्या, ढिलाव को इस सीमा पर रुकने न देकर, और-आगे बढ़ाया जा सकता है?

उत्तर हाँ; अवश्य ही, आगे बढ़ाया जा सकता हैं। ... कैसे?

'परानुकम्पी सक्रियता' पर नियन्त्रण

१८. जब 'ढिलाव की अनुभूति' रुकने को हो, तो उसके रुकने से पहले आप :

- 'पेशियों के घटते हुए तनाव' के पीछे चलनेवाली 'आन्तरिक सक्रियता' (सूत्र १४) को ध्यान के द्वारा पकड़ें।
- फिर, उस 'ढिलाव की क्रिया' को एक विशेष 'आभ्यन्तर प्रयत्न' (internal effort) के द्वारा चालू रखने का प्रयास करें – उसे रुकने न दें।
- कैसा 'आभ्यन्तर प्रयत्न' आपने करना है, यह जानने के लिए, आप, "बार-बार, तरह-तरह के / से यत्न करें; और विफल हो-होकर ठीक तरीके पर पहुंचें।" (पृ. ९७, ९८ पर दिये यत्न सहायक हो सकते हैं)।

– ढिलाव को, 'आगे जारी रखने के लिए,' किस तरह का 'आभ्यन्तर प्रयत्न' आपने करना है, यह जानने के लिए, आप :

• संकल्पपूर्वक, • प्रबल इच्छा-शक्ति से, • उस 'अंग' में, भीतर ही भीतर, • या, भीतर-आसपास-की नसों, नाड़ियों, पेशियों या अंगों के द्वारा भी,	तरह-तरह से, तरह-तरह के प्रयत्न करें। ... तरह-तरह से, तरह-तरह के प्रयत्न करें।

– अपेक्षित 'आभ्यन्तर प्रयत्न' को जानने के लिए आप... 'अंग' को बार-बार अकड़ायें, और ढीला छोड़ें, ... तथा ... उसके ढीला होने के दौरान, ऊपर कहे अनुसार, तरह-तरह से ... तरह-तरह के ... प्रयत्न करें।

१९. आप अच्छी तरह समझ लें, और मन में विठा लें कि गुरु चाहे कितना भी प्रवीण क्यों न हो,

– वह आपको, केवल, मार्ग बता सकता है।
– ज़्यादा से ज़्यादा, मार्ग पर प्रकाश भी डाल सकता है। ... परन्तु ...
– मार्ग पर चलना तो आपको ही पड़ेगा।
– यदि कोई 'कन्धों पर उठाकर' आपको मार्ग तय करा भी दे, तो भी आपके पल्ले कुछ पड़ने वाला नहीं।

इसलिए, अपने 'अंग' में 'ढिलाव की प्रगति' को आगे जारी रखने के लिए, आप, स्वयं ही, इस मार्ग पर चलें। ... संकल्प बाँधकर, ... प्रबल इच्छा-शक्ति के साथ, ... भीतर ही भीतर, ... तरह-तरह से, तरह-तरह के प्रयत्न करते जायें।

सफलता

२०. इस तरह प्रयत्न करते-करते; दो-एक दिन में, या कुछ अधिक समय में, एक दिन, अकस्मात्, वह विधि—('आभ्यन्तर प्रयत्न' की कोई खास तरह की क्रिया)—आपके हाथ में आ जायगी, जिसके द्वारा :

- आप 'ढिलाव' को आगे बढ़ा सकेंगे।
- इसकी 'पक्की जानकारी' तथा 'पक्का अभ्यास' हो जाने पर,
- आप 'ढिलाव' को अपने नियन्त्रण में, ... तथा
- स्पष्टतः तेजी से नीचे जाता हुआ अनुभव करेंगे।
- अन्त में, दो-चार मिनट में ही आप, 'क्रमशः गहरे विश्राम में उतरने की कला' सीख जायेंगे।

अनुकूल क्षण

२१. 'श्वास' ने तो चलना ही चलना है। ... आपकी श्वसन-प्रक्रिया में कुछ क्षण, या 'चरण' 'ढिलाव के अभ्यास' के लिए बहुत अनुकूल हैं। यदि आप उन क्षणों (या चरणों) में 'ढिलाव को बढ़ाने का प्रयास' करेंगे तो सफलता जल्दी मिलेगी। ... कौनसे हैं वे क्षण या चरण?

नोट : इसका उत्तर पढ़ने से पहले, आप 'पृष्ठ २१, २२ व २३ पर बॉक्सों में' दिया गया, "तनाव निकालने का 'अ आ, इ ई, ...'" पढ़ें।

२२. (क) बहिःश्वसन के दौरान, जब आपका श्वास बाहर निकल रहा होता है, तब :

- छाती, पेट व पेड़ू में-का तनाव – (अन्तःश्वसन का तनाव) – स्वयं ही कम होता जाता है।
- इसके परिणामस्वरूप, 'इन अंगों में ध्यान दिये रहने पर' आपको 'ढिलाव के बढ़ते-जाने की अनुभूति' होती जाती है।

– 'आपका अंग — (यहां, 'बाँह) — अधिक सरलता से ढिलाव' में उतर जायगा यदि आप 'उसे ढीला करने के अपने प्रयत्न' में इस 'क्रमिक श्वासीय ढिलाव' की अनुभूति का भी साथ लें।

(ख) 'श्वासीय बहिर्विराम' के दौरान, 'छाती व पेट में ढिलाव की अनुभूति' अधिकतम होती है; इसलिए, इस 'ढिलाव की अनुभूति' के सहारे से, 'बहिर्विराम' के दौरान, आप, और-भी-अधिक सरलता से, तथा अधिक गहराई तक, अपने 'अंग' को 'ढिलाव में उतार सकते हैं।'

गहन विश्राम (ढिलाव) के क्रमिक लक्षण

प्रश्न कैसे मालूम हो कि आप 'गहरे विश्राम' – (या 'गहरे ढिलाव') – में उतर रहे हैं या उतर गये हैं?

उत्तर चार 'क्रमिक अवस्थाएं' हैं शरीर में – (यहां, प्रसंगतः, 'बाँह' में) – 'ढिलाव के बढ़ने' की। ... इन अवस्थाओं को हम निम्न लक्षणों से पहचान सकते हैं।

१. **शरीर में हलकेपन या चुस्ती की अनुभूति** (feeling of buoyancy, lightness or smartness)। ... (चित्र पृष्ठ १६९ पर)।

२. **क. शरीर के अंगों के भारी हो जाने जैसी अनुभूति** (feeling of heaviness in the body)।

ख. शरीर के नीचे धँसने की अनुभूति (feeling as if the body is sinking down)। ... (चित्र पृष्ठ १७० पर)।

३. **शरीर के भीतर की मशीनरी के चलने का अनुभव** : शरीर के भीतर, कहीं भी, बहुत्र या सर्वत्र 'नाड़ी-स्पन्दन से सम्बन्धित' अनुभव ... तथा, ... मशीनरी के चलने के तरह-तरह के अनुभव।

४. **तुरीयावस्था** : विश्राम में मग्नता या तल्लीनता।

(पृष्ठ १६० से आगे)

प्रश्न : शरीर ... (या, 'उसका ढीला किया जा रहा अंग') ... साधक को :

- कभी हलका मालूम होता है, कभी भारी!
- कभी यह (शरीर) अपने ही में धँसता-सा मालूम होता है, कभी फ़र्श में!
- कभी अन्दर की 'मशीनरी' चलती हुई मालूम होती है, कभी उसका ज़रा भी भान नहीं होता।

ये जो तरह-तरह के लक्षण प्रकट होते हैं, इनका कारण क्या है?

उत्तर : इस प्रश्न का उत्तर आपको तब अधिक अच्छी तरह समझ में आयगा, जब आप ...

- जब आप 'सारे शरीर को, एक साथ, ढीला करना' जान जायंगे। ... इसलिए, ...
- इसलिए, पहले आप, 'एक-साथ सारे शरीर को ढीला करने के लिए, एडमण्ड जैकबसन की 'क्रमिक ढिलाव' (Progressive Relaxation) की पूरी विधि तो सीख लें।

नोट १ : उपर्युक्त प्रश्न का उत्तर आपको पृष्ठ १६८-१७२ पर, चित्रों के साथ मिलेगा।

नोट २ : ढिलाव के उपर्युक्त 'लक्षणों के कारणों' की व्याख्या में से आपको वे उपयोगी 'संकेत'-(इशारे या निर्देश)- भी मिलेंगे जो आपको 'ढिलाव में गहरा उतारने' में बहुत सहायक होंगे; ... (देखें पृष्ठ १६९-१७२)।

[३] इन २२ सूत्रों के पालन से, निश्चय ही, आप :
- 'बाँह को ढीला करने के प्रयोग' (पृ. १५३) में सफल होंगे और
- इस सफलता द्वारा, "पेशियों से बातचीत करने की • कला"

का द्वार आपके लिए खुल जायगा।

[४] बाँह तो ढीली हो ही गयी है। या, यदि अब तक भी ढीली नहीं हुई है, तो भी, उसे ढीला करने में, अन्ततः, आप सफल हो ही जायंगे।

परन्तु, बाँह को ढीला करना 'अन्तिम लक्ष्य' नहीं है।

अन्तिम लक्ष्य तो है :

- सारे शरीर को ढीला कर देना;... और ...
- साथ ही साथ, मन को भी ढीला कर देना— तनाव रहित या शान्त कर देना।
- परन्तु, क्योंकि मन व शरीर, दोनों मिलकर एक 'संयुक्त इकाई' हैं ... (पृ. ४),
- इसलिए 'मन की शान्ति' भी आपको, स्वयं ही, मिल जायगी।

[५] क्योंकि सारे शरीर को एक-साथ ढीला करना, अभी आपको आता नहीं है,

(पृष्ठ १६१ से आगे)

इसलिए

- पहले, आप, अलग-अलग अंगों को ढीला करना सीखेंगे।
- फिर, अंग-समूहों को।
- अन्त में, आप सारे शरीर को एक साथ ही, ढिलाव में उतारने का अभ्यास करेंगे।

[६] 'साधारण' नहीं, ... बल्कि, 'गहरा'

- इस पुस्तक में, लक्ष्य (target) के रूप में, हमने :
  - 'ढिलाव'(relaxation)
  - 'आराम' (rest),
  - 'विश्राम' (rest),
  - 'शान्तता' आदि, शब्दों का प्रयोग किया है।
- आप इस बात को अच्छी तरह समझ लें कि, इन, या ऐसे शब्दों से हमारा अभिप्राय 'साधारण ढिलाव या आराम' आदि से नहीं,
- बल्कि, 'गहरे ढिलाव या आराम' आदि से है;... (देखें पृष्ठ १६३–६७)।

(आगे पृष्ठ १६८ पर)

(deep relaxation)

'आराम' (rest) शब्द का सामान्य अर्थ

- "आराम करने" का अर्थ मोटे तौर पर यही समझा जाता है कि "आराम करने या लेने वाला व्यक्ति अपनी पेशियों को – (इच्छा-चल या voluntary muscles को) – किसी काम या श्रम में प्रयुक्त नहीं कर रहा है।" ... उदाहरण के लिए :

  – 'सोना', ... अथवा ...
  – आराम के लिए 'मात्र लेटना', और
  – सादी या आराम-कुर्सी में बैठना, आदि

  ] क्रियाओं में पेशियों को किसी भी काम में नहीं लाया जाता। इसलिए, व्यक्ति विश्राम अनुभव करता है।

- परन्तु "आराम की इस अवस्था में भी, भीतर ही भीतर, प्रायः सभी पेशियां – [चाहे वे 'इच्छाचल (voluntary) पेशियां' हों, और चाहे 'स्वचल' (autonomic) हों,] – तथा उनके बहुत-से 'सॅल' (cells) तो काम कर ही रहे होते है। ... जैसे,

  1 ये 'सॅल' या 'पेशियां' 'पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण' के विरुद्ध, 'शरीर के अंगों' को यथास्थान थामती हैं।

  2 ये 'सॅल' और पेशियां 'अपने में उपस्थित' 'तान' ('टोनस,' tonus) के द्वारा, शरीर के अंगों को 'उनकी विशिष्ट आकृति (रूप-रचना)' में कायम रखती हैं।

  3 'शॉक ऐब्जॉर्वर' : ये 'सॅल' या पेशियां :
     – 'शरीर के भीतर, सदा ही चलती रहनेवाली मशीनरी' के झटकों-या-धक्कों (shocks) से आप परेशान न हों,
     – इतना ही नही, बल्कि, आपको, सामान्य जीवन में, 'भीतर की मशीनरी के चलने का भान' तक न हो,

 ‘गहन विश्राम’ या ‘सुपर विश्राम’

(पृष्ठ १६३ से आगे)

इन उद्देश्यों से (ये ‘सॅल’ या पेशियां) ‘शॉक ऐब्ज़ॉर्बरों’ (झटका-सहों) का काम भी निरन्तर करती रहती हैं।

4 फिर, ... पेशियों का, ‘सदा ही, प्रत्येक अवस्था में, तत्काल कार्य करने में लग सकना’ – (तत्काल कार्य शुरू करने के लिए, उनका, सदा ही ‘तैयार-पर-तैयार पोज़िशन’ में कायम रहना) – भी बहुत आवश्यक है। ... इस स्थिति के कारण भी, पेशियां और उनके ‘सॅल,’ सदा ही, एक तरह के ‘श्रम’ में लगे रहते हैं।

5 फिर, ... पेशियों की सक्रियता को सन्तुलित करने/रखने के लिए, शरीर में प्रत्येक पेशी (या पेशी-समूह) की जोड़ीदार प्रतिद्वन्द्वी पेशी (या पेशी-समूह) उपस्थित है। ‘ऊपर नं. 4 में उल्लिखित श्रम’ इन ‘प्रतिद्वन्द्वी पेशियों’ को भी ‘श्रम-रत’ बनाये रखता है।

नोट : यदि पेशियों या ‘सॅलों’ में यह ‘श्रम’ या ‘तान’ न रहे, तो हम ‘कपड़े की गीली लीर’ की तरह पृथ्वी पर गिर जायंगे।

- इस ‘श्रम’ या ‘तान’ के अतिरिक्त, पेशियों में ‘अवशिष्ट तनाव’ (residual tension) भी रहता है, जो ‘जब-तब आनेवाले तनावों’ के उतरने के दौरान, ‘उतरने से बचा रहकर’ उन पेशियों में बस जाकर इकट्ठा हो गया होता है; ... (पृ. १५४ पर ‘१’ व ‘२’ देखें)।

- **सामान्य विश्राम (simple rest)**

ऐसे विश्राम को, जिसमें ‘आराम करने/लेने वाला व्यक्ति’ :

– अपनी ‘इच्छाचल पेशियों’ या मन को किसी ‘काम’ या ‘श्रम’ में प्रयुक्त नहीं कर रहा होता है, ... परन्तु, ...

– परन्तु, भीतर ही भीतर, उसकी दोनों प्रकार की पेशियों, –‘इच्छातश्चल’ (आगे पृष्ठ १६५ पर)

(voluntary) और 'स्वतश्चल' (involuntary) पेशियां] – या उनके 'सॅलों' का कोई भाग कार्यरत रहता है, (ऐसे विश्राम को) 'सामान्य विश्राम' कहते हैं।

- "ऐसा 'सामान्य विश्राम' लेना" तो प्रत्येक मनुष्य जानता है – जानता ही जानता है। ... बिना सिखाये ही, वह 'सामान्य विश्राम करना' और 'नींद में सो जाना,' ये दोनों काम स्वाभाविक रूप से जानता है। ... ऐसा 'सामान्य विश्राम', हमारी इस पुस्तक का लक्ष्य नहीं है :
- इस पुस्तक का लक्ष्य (objective) तो है :

– [गहन विश्राम या या सुपरविश्राम] जो 'सामान्य विश्राम' की तुलना में, कई गुणा तक अधिक ताज़गी देता है।

ऐतिहासिक उदाहरण

- 'गहन विश्राम' 'सामान्य विश्राम' की अपेक्षा, 'कई गुणा ताज़गी देनेवाला है, यह बात, कुछ 'ऐतिहासिक व्यक्तियों के उदाहरणों के द्वारा, हम आपके दिलों मे उतारना चाहते हैं।

युद्ध के दिनों में, 'इन तीन महान योद्धाओं' के पास इतना समय ही कहां था कि विश्राम के लिए वे :

1 विश्राम-कक्ष में जाने को,
2 घोड़े से उतरकर,
3 यौद्धिक पोशाक उतारें।
4 आराम या नींद करें।
5 फिर, पोशाक पहनें।
6 घोड़े तक जायें,
7 उसपर सवार हों, ... और फिर ...
8 युद्ध को सम्हालने के लिए मैदान में स्थान पर पहुंचें।

इसलिए ये घोड़े की पीठ पर ही नींद या विश्राम – (निःसन्देह, 'गहन विश्राम') – लिया करते थे।

(१६६) 'सुपर-विश्राम' (super relaxation) या 'गहन विश्राम'

(पृष्ठ १६५ से आगे)

['ये तीनों युद्धवीर' घोड़े की पीठ पर ही 'नींद' या 'गहन विश्राम' इसलिए लिया करते थे, क्योंकि युद्ध के दौरान, उनके पास घोड़े से उतरकर आराम करने का समय ही नहीं था। ... और, ...]

- और, घोड़े की पीठ पर ही 'झपकी' या 'थोड़े समय-की नींद' उन्हें ताज़ा कर देती थी।
- 'उनकी एक-या-आधा घण्टे की नींद' आम आदमी की ६–७ घण्टे की नींद के बराबर थी।



1 ऐसे थे – 'भारत के इतिहास' में 'मुग़ल काल' के दौरान, 'हिन्दू-साम्राज्य' के संस्थापक वीर **छत्रपति शिवाजी महाराज,** जिन्होंने अपने राज्य को 'महाराष्ट्र (!)' से सूरत और गोआ तक तथा 'कर्नाटक' तक में फैला दिया था।

2 

दूसरे ऐसे युद्धवीर थे, 'भारत के स्वतन्त्रता-संग्राम' के प्रखर योद्धा, **नेताजी सुभाषचन्द्र बोस,** जिन्होंने 'द्वितीय विश्व-युद्ध' (१९३९–४५) के दिनों में विदेश में 'आज़ाद हिन्द फ़ौज़' का संगठन किया था।

3 और, विश्व-विजेता **नैपोलियन बोनापार्ट** तो घोड़े पर ही नींद लेने के लिए प्रसिद्ध है।



- **इन तीनों की 'अथक शक्ति' का राज था 'गहन विश्राम।'**
- 'घोडे पर नींद लेने' की बात छोड़िये।

4 अब आइये, उस जादूगर की बात करें, जिसने 'द्वितीय विश्वयुद्ध' में 'जर्मनी के रॉकेटों से तहस-नहस हो-गये-ब्रिटेन' की

बागडोर सम्हाली, तो अपनी अचूक बुद्धि व अथक कार्यशक्ति से देश (ब्रिटेन) को विजय प्राप्त करा दी।

यह महान व्यक्ति था, ब्रिटेन का 'नया चुना हुआ' प्रधानमन्त्री, सर विन्स्टन चर्चिल। ... लोग आश्चर्य करते थे, कि चर्चिल के पास इतनी अथक कार्यशक्ति कहां से और कैसे आती थी।



... उनकी अजस्र कार्यशक्ति का स्रोत था – 'गहन विश्राम' जिसे वे, प्रतिदिन नियमित रूप से करते थे।

अब एक दूसरा जादूगर!

5  'साइन्स के जादूगर', थॉमस ऐल्वा एडिसन ८१ वर्ष की आयु में भी प्रतिदिन २१ घण्टे अपनी प्रयोगशाला (laboratory) में कार्य करते थे और ३ घण्टे की निद्रा (नींद) से अगले २१ घण्टे 'फिर कार्य करने की ताज़गी' पा लेते थे। ... "फ़ोर्ड मोटर कम्पनी" के मालिक हेन्री फ़ोर्ड ने उनसे मुलाकात करने के बाद कहा था – "एडिसन की अद्‌भुत कार्यशक्ति का स्रोत है – 'गहन विश्राम' वाली निद्रा।"

6 महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती भारत के समाज-उद्धारकों में सर्वाधिक तेजस्वी, विद्वान और 'कठोर श्रमवन्त' 'महान व्यक्ति' थे, ... (१९–वीं शताब्दी के)। वे, एक ही समय में, ४-५ लिखनेवालों को अलग-अलग पुस्तकें बोल कर लिखवाते थे। ... थकने पर, ५–१० मिनट के 'विश्राम' से वे मन व-बुद्धि को बिलकुल ताज़ा कर लेते थे।



● इन व्यक्तियों के – जैसे 'गहन विश्राम' की विधि हम आपके लिए यहां दे रहे हैं। ■

[७] विश्राम या ढिलाव (rest or relaxation)

निष्क्रिय (inactive)	सक्रिय (active)
साधारण विश्राम (ordinary or simple rest)	असाधारण (या अन्तर्मज्जित) विश्राम (extra-ordinary or submerged rest)
1 केवल 'इच्छाचल' (voluntary) पेशियां निष्क्रिय होती हैं।	1 'इच्छाचल' पेशियों के निष्क्रिय हो जाने पर, विश्राम को, अन्दर ही अन्दर, गहराई में 'आगे बढ़ाया (उतारा) जाता है।
2 परन्तु, भीतर की स्वतश्चल (autonomic) पेशियां, ज्यों-की-त्यों, कार्यरत रहती हैं।	2 भीतर की 'स्वतश्चल पेशियों' को भी अवक्रिय (less active, शान्त) करने की चेष्टा करते हुए, विश्राम को गहराई में उतारने का प्रयत्न किया जाता है।
3 इन 'स्वतश्चल पेशियों के अवक्रिय (less active) होने के लिए कुछ भी तो नहीं किया जाता है।	3 स्वतश्चल पेशियों में ढिलाव

स्वतश्चल पेशियों में ढिलाव:

क्रमिक ढिलाव (progressive relaxation)	गहरा ढिलाव (गहन विश्राम) (profound relaxation)
स्वतश्चल पेशियों को क्रमशः अधिक-अधिक ढीला किया जाता है	ढिलाव बढ़ते-बढ़ते गहरा हो जाता है।

एडमण्ड जैकवसन की विधि [स्वतश्चल पेशियों को क्रमशः अधिक-अधिक ढीला किया जाता है

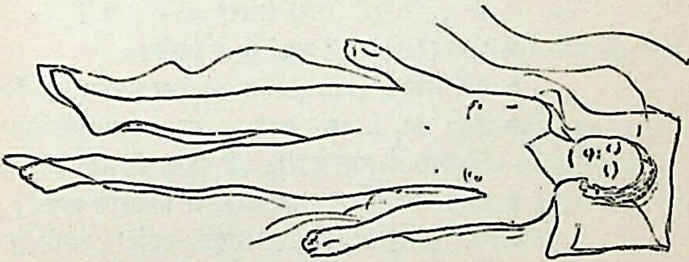
– आधार : 'NEW MIND NEW BODY' (Biofeedback; New Directions for the Mind) by Barbara B. Brown, Ph.D.

[८] अधिक-अधिक गहरा 'विश्राम' : विविध लक्षण

ज्यों-ज्यों साधक 'विश्राम' (या 'ढिलाव') में गहरा उतरता जाता है, त्यों-त्यों, गहराई के बढ़ने के साथ, उसके शरीर में तरह-तरह

के लक्षण (या प्रभाव) पैदा होते हैं। ... चार तरह के लक्षण पृष्ठ १६० पर बताये गये हैं; ... (अंग्रेज़ी में चाहें, तो वहीं देखें)। ... वही विषय ज़रा विस्तार से यहां दिया जा रहा है।

1. शरीर में हलकेपन या चुस्ती को अनुभूति



जब शरीर ... (या, उसका कोई अंग) ... ढीला होना शुरू होता है, उसकी नाड़ियां भी ढीला होना शुरू होती हैं। ... नाड़ियों के ढीला होने से उनके बीच का 'रन्ध्र' (रक्त-प्रवाह का छिद्र-मार्ग) कुछ खुला हो जाता है। ... 'रन्ध्र' के खुला हो जाने से, नाड़ियों में 'रक्त-प्रवाह की मात्रा' बढ़ जाती है। ... 'ढीला होते जा रहे अंग या शरीर' के 'टिशुओं' (tissues) को अधिक रक्त मिलने से उनका स्वास्थ्य बढ़ता है। ... स्वास्थ्य अधिक अच्छा हो जाने से शरीर में ताज़गी, हलकेपन व चुस्ती की अनुभूति होती है।

क्रियात्मक उपयोगिता : ... 'ढिलाव' ... और ... 'हलकेपन' का अनुभव, ... ये दोनों वस्तुएं 'आपस में सह-सम्बन्धित' (correlated) हैं, अर्थात्, दोनों एक दूसरे के साथ ऐसी जुड़ी हुई हैं कि इनमें से किसी एक को 'घटित करें' (पैदा करें) तो दूसरी स्वयं ही घटित हो जाती है। ...इसलिए, ...

इसलिए, ... जब आप :

- शरीर में (सारे शरीर में)
- उसके किसी अंग-समूह में
- या, किसी खास अंग में

] ढिलाव पैदा करना या बढ़ाना चाहें, तब आप :

- अपने 'ध्यान' को उस ... अंग, ... 'अंग-समूह,'... या ... 'सम्पूर्ण (सारे) शरीर' ... में ले जायें।
- 'ध्यान' को उस 'अंग' में रखे-रखें।
- यह 'कल्पना' (imagination), 'दृढ़ कल्पना' करें कि
- वह अंग, ... अंग-समूह ... या ... सम्पूर्ण शरीर "हल्का हो रहा है!" ... "हल्का हो गया है!!"
- 'हलकेपन' को अनुभव करने की मनोवृत्ति बनायें।
- 'यह मनोवृत्ति' बनायें! मनोवृत्ति बनायें!! बनायें!!!
- 'कल्पना' 'सत्य' होने लगेगी; 'सत्य' बन जायगी।
- सचमुच, 'अंग' हलका लगने लगेगा।
- ऐसे 'सत्यीभवन' से 'अंग' या 'शरीर' के ढीला होने में सहायता मिलेगी। ... और ...
- थोडी ही देर में, वह सचमुच ढीला हो जायगा।

इस विधि से मन की 'कल्पना' को साकार (सत्य) कर देने को "कल्पना का सत्यीकरण" कहते हैं।

2. 'शरीर के अंगों के भारी हो जाने' जैसी अनुभूति

2 क. "भारी हो जाने जैसी अनुभूति" ज्यादा गहरी होने पर, ऐसा लगने लगता है कि शरीर नीचे धँस गया है।



प्रश्न : 'ढिलाव लाने की क्रिया' के दौरान, ... पहले शरीर में हलके पन की अनुभूति' पैदा हुई, ['कारण' पृ. १६९ पर देखें]। परन्तु, 'ढिलाव आगे बढ़ने' पर, उसमें, अब, 'भारीपन की अनुभूति' पैदा हो गयी है, जो 'पहली अनुभूति' से – (जो हलकेपन की थी, उससे) – बिलकुल विपरीत होने के कारण विस्मयजनक ही है।

क्यों और कैसे, यह 'विपरीत अनुभूति' – (अर्थात, भारीपन की अनुभूति) – पैदा हो जाती है ?

उत्तर : पृष्ठ १६३ पर बताया गया है कि प्रत्येक पेशी (muscle) तथा उसके कोषाणुओं (cells, 'सॅलों') में एक खास तरह की 'तान' (tonus) उपस्थित होती है, जिसके कारण शरीर के प्रत्येक अंग की शक्ल कायम (स्थिर) रहती है।

ज़्यादा ढिलाव पैदा करने (या, होने) पर :

- जहां अंगों, पेशियों, 'सॅलों' में-से तनाव निकलता है,
- वहां उनमें-की अपनी 'तान' भी कम हो जाती है।
- इसलिए, ये – (अंग, पेशियां और 'सॅल') – पृथ्वी के 'गुरुत्वाकर्षण' (gravitation) के कारण अपने स्थान से नीचे जाना चाहते हैं। इस प्रवृत्ति के कारण :
- अंग या शरीर भारी अनुभव होता है ... तथा ...
- शरीर नीचे धँसता-सा लगता है, (चित्र पृ. १७०)।

नोट १ : शरीर जितना ही ज़्यादा भारी मालूम होगा, समझो कि, उतना ही ज्यादा ढिलाव शरीर में पैदा हो गया है।

नोट २ : अनुभूति की वृद्धि 'कल्पना-सत्यीकरण' के द्वारा : 'शरीर के भारी हो जाने'... एवं ... 'नीचे धँसने,' ... जैसी अनुभूतियों को भी, पृष्ठ १७० पर दी गयी 'कल्पना के सत्यीकरण की विधि' के द्वारा बढ़ाया जा सकता है। ...

● इस प्रकार, शरीर को (या, किसी भी अंग को) 'गहनतर विश्राम' में उतारा जा सकता है। ...

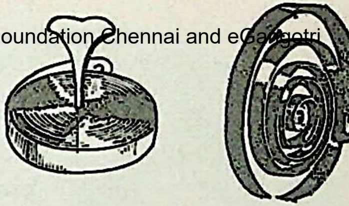
3 शरीर के भीतर की मशीनरी के चलने की अनुभूति : मुख्यतया, शरीर के भीतर, कहीं भी, या सर्वत्र ही, नाड़ी-स्पन्द से सम्बन्धित अनुभूतियां, (या, संवेदन) ... तथा, ...

3 क. शरीर के भीतर की ... मशीनरी के चलने ... या ... प्रक्रियाओं के घटित होने ... की, अन्य-अन्य तरह की अनुभूतियां या संवेदन (sensations)।

- ये 'संवेदन' (अनुभूतियां) पचासों तरह के होते हैं'।
- कुछ 'संवेदन' (sensations) बहुत आम हैं। ... जैसे ... झुनझुनी या सनसनी (tingling); ... जलन; ... प्लवन या उत्प्लवन (floating); ... सिर चकराना; ... पेशी में खींच (spasm); ... पेशी में स्फुरण (फड़फड़ाहट, flutter); ... पेशी में झटके (jerks); ... अन्य चित्र-विचित्र अनुभव।
- वस्तुतः, ये 'संवेदन' (sensations) इस बात के द्योतक हैं कि आप 'गहन विश्राम' में उतर रहे हैं।
- ये 'संवेदन' या तो सुखकारी होंगे या दुःखकारी।
- यदि आपको कोई दुःखकारी संवेदन आये, तो भी आप, जहां तक हो सके, पेशियों को हिला-डुलाकर 'आरामवाली स्थिति' में लाने का प्रयत्न न करें। यदि आप ऐसा करेंगे तो 'सच्चे विश्राम' में स्वयं को उतारने में बाधा डालेंगे।
- 'संवेदन', चाहे सुखकारी हो, चाहे दुःखकारी, और चाहे चित्र-विचित्र, उसे शान्त और निर्लिप्त (detached) भाव से देखें तो वह स्वयं ही, मन्द होते-होते लीन हो जायगा।

4 तुरीयावस्था : 'विश्राम' में तल्लीनता, आदि।

'विश्राम' की इस 'तुरीया' (चौथी) अवस्था में उतरना, वैसा ही कठिन है, जैसा कि योग-समाधि के क्षेत्र की 'तुरीयावस्था' में पहुंचना। हजारों साधकों में से बहुत कम ही इसमें सफल होते है। अतः, इसे पुस्तक के दायरे में नहीं रखा गया है। ■



क्रियात्मक पक्ष

[३ क] : तनाव से मुक्त होने के लिए उत्तान-अवतान के अभ्यास

[डॉ. एडमण्ड जैकब्सन की 'क्रमिक ढिलाव' (PR) की विधि के आधार पर]

[१] स्मरण रखने योग्य बातें

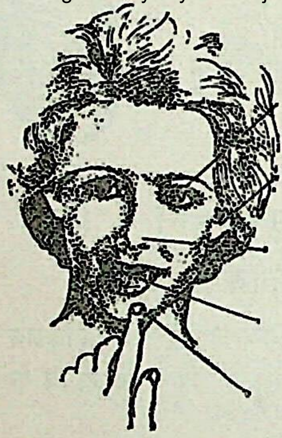
पुस्तक में भिन्न भिन्न स्थानों पर, क्रियात्मक महत्व की बहुत-सी बातें बतायी गयी हैं। ... उनमें से निम्नलिखित बातों को यदि आप :

- निरन्तर (constantly) और पूरी तरह ध्यान में रखें,
- और, ... उनका पालन करते हुए इन अभ्यासों को करें,

तो 'उत्तान-अवतान—(पेशियों को 'अकड़ाने' और उन्हें 'ढीला छोड़कर अधिकाधिक ढीला करने')—के इन अभ्यासों में, आपको जल्दी और आसानी से सफलता प्राप्त होगी। ... इसलिए :

- यह बेहतर होगा कि आप इन बातों (प्रकरणों) को फिर पढ़ें,
- बार-बार पढ़ें, ... बहुत बार पढ़ें, ... और, ...
- इन्हें पूरी तरह दिल में बिठा लें। ... ये बातें (प्रकरण) :

- पेशियों से बातचीत, उदाहरण; (पृ. १५३-५४; १६१-६२)
- 'उत्तान' के सूत्र सूत्र १—८; (पृ. १५४-५५)
- 'अवतान' (ढिलाव) के सूत्र सूत्र ९-१५; (पृ. १५५-५६)
- 'ढिलाव' को गहराई में उतारना ,, १६-२२; (पृ. १५७-१६०)
- 'गहन विश्राम' के क्रमिक लक्षण (पृ. १६०-६१); (१६८-७२)
- तनाव निकालने का 'अ आ, इ ई,' (पृ. २१-२३); (१५९-६०)



आँख	90	प्र.श.
कान	5	,,
नाक	$1\frac{1}{2}$	,,
जिह्वा	1	,,
त्वचा	$2\frac{1}{2}$	,,

मनुष्य को ज्ञानेन्द्रियों द्वारा प्राप्त होने वाले 'कुल ज्ञान' का 'कितने प्रतिशत ज्ञान' कौनसी ज्ञानेन्द्रिय से आता है

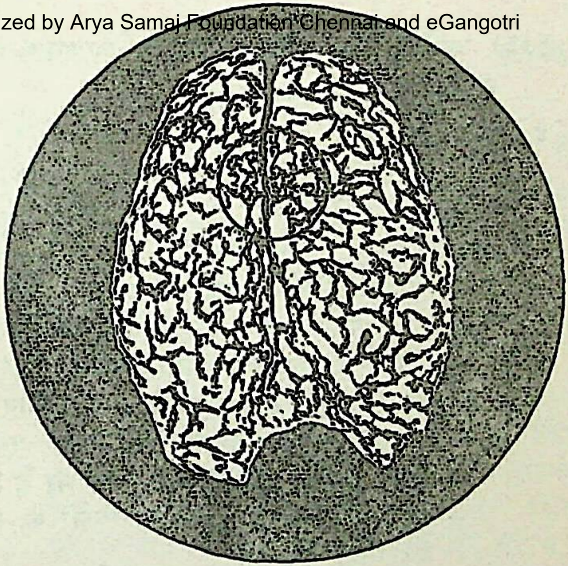
मुख्य आधार : **THE ROLE OF THE BRAIN, [TIME-LIFE BOOKS]; (1975); पृ. 61**

[२] 'गहन विश्राम' के अभ्यासों में, इन्द्रियों और मन का '**प्रत्याहार**' (withdrawal), '**धारणा**' (मन की एकाग्रता और स्थिरता (concentration and steadiness of mind) तथा '**ध्यान**' ('higher degree' and 'longer duration' of concentration and steadiness of mind), ... ये तीनों बातें '**बुनियादी तौर पर जरूरी वस्तुएं**' हैं।

[३] '**ध्यान लगाने**' के लिए :

- पहला कदम है : 'हाथ-पैर आदि अंगों' से काम करना बन्द।
- दूसरा कदम है : पांचों ज्ञानेन्द्रियों को बन्द करना। आँखें बन्द। कान बन्द करना काफ़ी कठिन है, इसलिए 'अभ्यास के स्थान पर कोई आवाज़, शोर आदि न हो।... संघना, चखना, छूना, आदि सब वन्द। ...(इनमें सबसे जरूरी है 'बन्द करना आंखों को,' जिनके द्वारा मनुष्य को आनेवाले कुल ज्ञान का ९० प्र. श. ज्ञान आता है।

[३क] पांचों 'ज्ञानेन्द्रियों' को 'बन्द' कर देने पर भी, मन भीतर ही भीतर, इधर-उधर की बातें सोचता रहता है, ... जहां-तहां भटकता रहता है, – अभ्यास में टिकता नहीं है। ... (देखें पृ. ६८-७४)।



चित्र : 'क्रमिक ढिलाव' या 'गहन विश्राम' की विधि में, क्रमश:, एक-एक पेशी या 'पे. समूह' को ढीला करते हैं। प्रश्न यह है कि, : ↓

ढिलाव (relaxation) 'सिर के उपरले भाग' से शुरू करें

"अंगों के 'ढिलाव की यह यात्रा' शुरू कहां से की जाय?" ... ऊपर के चित्र में—('कपाल' या खोपड़ी के भीतर स्थित मस्तिष्क (brain) के, 'ऊपर से दिखायी पड़नेवाले दृश्य' के इस चित्र में) — वह स्थान एक 'वृत्त' (circle) के द्वारा दिखाया गया है। ... इसे अंग्रेजी में "कपाल का ऊर्ध्वतम 'फोण्टानेल' (fontanelle)" और हिन्दी में 'सिर का तालु' 'कलान्तराल' या 'ब्रह्मरन्ध्रस्थल' भी कहते हैं।

[२ख] अभ्यास में मन को टिकाने के लिए 'तीसरा कदम' है, मन को सिर के उपरले भाग में स्थित 'उस कोमल स्थान' में लगा देना :
- जो माथे से ३-४ अंगुल ऊपर की ओर स्थित है,
- जो 'खोपड़ी' के अगले भाग की कुछ हड्डियों का मिलाप-स्थल है,
- जहां 'हड्डियों के मिलाप' के बीच में एक छिद्र (रन्ध्र) है,
- जो 'छिद्र' एक झिल्ली (membrane) से ढका हुआ है,
- जहां 'झिल्ली' के नीचे रक्त की प्रचुरता (बहुतायत) है। और,
- जिसे 'सिर का तालु' [कलान्तराळ, (फोण्टानेल)] कहते हैं।

सिर से ही क्यों शुरू किया जाय ?

[४] अभ्यास का स्थान, ... पर्यावरण (environment), ... और, ... अपने शरीर की तैयारी हो जाने के बाद, ... तथा ... "आसन (posture) में बैठ या लेट कर ... 'प्रत्याहार' (withdrawal, इन्द्रियों व मन को समेट लेने) के बाद, ... 'ठेठ (proper) अभ्यास के शुरू में ही ... मन को 'सिर के तालु' में 'केन्द्रित' (concentrated या एकाग्र) करने के लिए कहने के अनेक कारण हैं :

- 'तालु' ('फोण्टानेल' 'ब्रह्मरन्ध्र-स्थल' या 'कलान्तराल') एक साधारण, 'मार्मिक' (sensitive) स्थान ही नहीं, ...
- बल्कि, ध्यान लगाने के लिए एक सशक्त (powerful) तथा मार्मिक केन्द्र भी है।
- इसमें ध्यान, अन्य वस्तुओं या स्थानों की अपेक्षा, काफ़ी जलदी लग जाता है।
- ध्यान लग जाने का संकेत (signal) भी इस स्थान पर, मानो, लगा हुआ है।
- संकेत : जब यहां, कुछ या काफ़ी देर, ध्यान एकाग्र रहता है, तब भीतर कोई, 'खास तरह की अनुभूति (sensation) मालूम होने लगती है :
  - इस स्थान में या तो 'चीटियां रेंगती' सी मालूम होती हैं, ... या ...
  - या, कोई 'कुलबलाहट,'
  - या, किसी खास तरह का स्पन्दन,
  - या, 'अन्दर की मशीनरी के चलने' का अनुभव,
  - या, अन्य किसी तरह का अनुभव,

    यहां मालूम होने लगता है।
  - इस प्रकार का अनुभव, न केवल, ध्यान लगने का संकेत है, ... बल्कि, ...
  - यह ध्यान को गहरा करने का 'आलम्बन' भी है।

'ढिलाव-यात्रा' का आरम्भ

[५] 'क्रमिक ढिलाव' (progressive relaxation) के अभ्यास के लिए 'तालु'–['सिर का तालु', 'ब्रह्मरन्ध्र-स्थल', (fontanelle)]–तो 'ढिलाव की यात्रा' का आरम्भ-स्थल है। ... सबसे पहले, आपको अपना 'ध्यान' इसमें ('तालु' में) लगाना होगा।

[६] तालु-ध्यान : 'अभ्यास [७]'

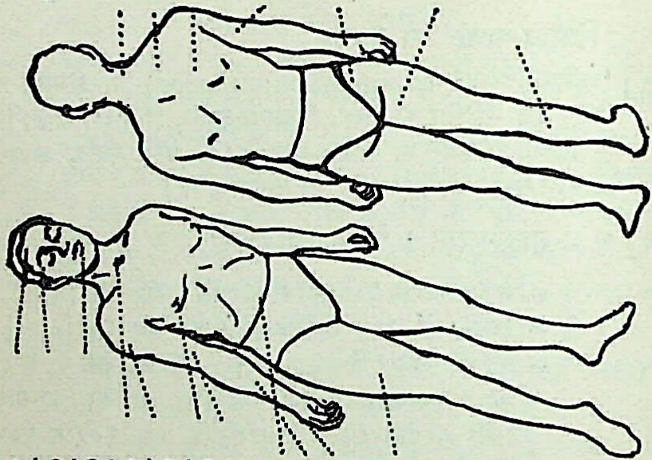
- अपना 'ध्यान' 'तालु' में ले जायें।
– 'ध्यान' को 'तालु' में टिकाये रखें।
– मन को 'तालु' में एकाग्र रखें।
– मन इधर-उधर भटक जाये, तो, बिना किसी अफ़सोस, चिन्ता या ग्लानि के, उसे फिर से 'तालु' में एकाग्र करें; ... (देखें पृष्ठ ७०)।
– ध्यान को तीव्र (intense) करने का यत्न भी करते जायें।

नोट
'अभ्यास [६ क]', 'अभ्यास [६ ख]' अब तक के, ये दो अन्तिम अभ्यास पृ. १०१ व १०२ पर दिये गये हैं।

- 'ध्यान' तीव्र होने पर शीघ्र ही आपको 'तालु' में :
– 'चींटियों के रेंगने' की सी, ... या, ...
– या, किसी और तरह की 'अनुभूति' मालूम होगी; ...(देखें पृष्ठ १७६)।

- इस 'अनुभूति' पर 'ध्यान' लगायें, तो :
– 'ध्यान' और-भी-गहरा (deeper) हो जायगा,। ...
– तथा, 'मन पर नियन्त्रण' ['पकड़,' (control)] बढ़ेगा।

नोट : पहले दिन, आपको 'अनुभूति' न आये, तो चिन्ता न करें। दो-तीन या अधिक दिनों में, शीघ्र ही, आपको 'अनुभूति' आयेगी ही। ... परन्तु, यदि (या, जब तक) 'अनुभूति' न आये, तो भी आपको 'ढिलाव की यात्रा' पर आगे तो बढ़ना ही होगा। ... (देखें चित्र पृष्ठ १७८)
– 'तालु' (इसे '0' समझ लें) को छोडकर, '1', '2', '3' आदि 'अंगों' पर, क्रमशः, जाना ही जाना है।



'क्रमिक ढिलाव' के अभ्यास के लिए, 'सिर का तालु' – ('तालु', fontanelle; ... देखें चित्र पृ. १७५ पर) – तो 'ढिलाव की यात्रा' का आरम्भ-स्थल है। ... इसमें 'ध्यान' लगाने के बाद, ... आगे, शरीर के अंगों को, चित्र में दिखाये क्रम से, पहले तानकर, फिर ढीला करना होगा।

नोट : अभ्यासों के 'नामकरण' (naming) के बारे में

- अगले 'अभ्यासों' के नामों में, ...पहले, "उत्तान-अवतान", यह शब्द-समूह आता है,...फिर, किसी खास अंग या पेशी-समूह का नाम।
- 'उत्तान' का अर्थ है : 'तानना', 'अवतान' का है : 'ढीला करना'।
- परन्तु इन अभ्यासों में, "उत्तान-अवतान", यह शब्द-समूह, ...इन दो ही क्रियाओं ('चरणों') का द्योतक नहीं, ... बल्कि, ... यह 'चार चरणों' का द्योतक है। ... ये हैं वे चार चरण :

क्रमांक	चरण	क्रिया	[आदेश-वाक्य
1	उत्तान	उस अंग की पेशियों को ...तानो, ...कसो, ... अकड़ाओ, ... दबाओ ...या ...खींचो।	"तानो"

क्रमांक	चरण	क्रिया	आदेश-वाक्य
2	थकान	पेशियों को ... तानो, ... कसो, ... अकड़ाओ...दबाओ ...या ...खींचो तब तक — जब तक कि थकावट का अनुभव न होने लगे।	"थकाओ"
3	अवतान	अंग या पेशियों को ... ढीला छोड़ दो, ...ढीला होने दो...या...ढीला करो।	"ढिलाओ"
4	गहन-अवतान या 'गहरान'	स्वयं ढीला हो जाने की स्वाभाविक तथा सरल सीमा से भी आगे उस अंग को, 'आभ्यन्तर (internal) प्रयत्न' के द्वारा, 'और-भी-गहराई' तक ढीला करो; ... (देखो पृ. १६३–१७०)।	"गहराओ"

[७] वह क्रम, जिसके अनुसार, ... अंगों को ... पहले 'तानना', ... फिर ... 'ढीला करना' है

सामने के पृष्ठ १७८ पर दिये चित्र में लिखी संख्याएं उस क्रम को दिखाती हैं, जिस क्रम से शरीर के अंगों को 'तानना' व 'ढीला करना' है। ... नीचे, संख्याओं के अनुसार, अंगों का नाम दिया जा रहा है।

[क] चित्र (पृष्ठ १७८) के 'नीचे वाले भाग' में 'सामने के अंग' दिखाये गये हैं।

1 सिर की चमड़ी व माथा
2 नेत्र (आंखें), व नेत्र-गोलक
3 मुख व जबड़ा (jaws)
4 कण्ठ (गला, throat)
5 कन्धे (... की पेशियां)
6 छाती (... की बड़ी पेशियां)
7 उपरली बाँह [... में आगे की ओर का पेशी-समूह 'बाइसॅप्स' (biceps)]
8 पेट (... की पेशियां)
9 निचली बाँह (forearm)
10 हाथ और अंगुलियां
11 जाँघ(...का सामने का भाग)
12 पैर और उसके पंजे

[ख] पृष्ठ १७८ पर दिये गये चित्र के 'ऊपरवाले भाग' में 'पीछे के अंग' दिखाये गये हैं :

13 ग्रीवा, गरदन (neck)
14 पृष्ठच्छद (गरदन के ठीक नीचे वाली पीठ, (trapezius)
15 कटि-पार्श्व-छदाएं (कन्धों के फलकों को ढकने वाली दो बड़ी पेशियां, latissimus dorsi, 'लेटिसिमस डोर्साई')
16 उपरली बाँह (... के पीछे की ओर का पेशी-समूह, 'ट्राइसॅप्स', triceps)
17 नितम्ब (buttocks)
18 जाँघें (उनका पिछला पासा)
19 पिण्डलियां (calves)

[८] "'क्रमिक ढिलाव' [progressive relaxation, (PR)] की विधि" के अन्तर्गत किये जानेवाले अभ्यासों की सूची

पृ. १७८ के चित्र में सं.	सामने के अंग	अभ्यास क्रमांक	अभ्यास का नाम (खास-खास संकेत भी)	देखें पृष्ठ :
1	सिर सिर की चमड़ी व माथा	[८]	"उत्तान-अवतान : सिर की चमड़ी व माथा—बन्द आँखो के साथ" ... [दोनों को एक-साथ, ऊपर-पीछे की ओर खींचें; (उत्तान)। ... वहीं रोक रखें; (थकान)। ... ढीला छोड़ें; (अवतान)। ... और फिर, (गहरान); अर्थात्, ढिलाव को गहराई में उतारें। ... ढिलाव को ज्यादा-से-ज्यादा गहरा करें।] [... ('क्रमिक ढिलाव की विधि' के 'चारों चरणों' व 'आदेश-वाक्यों' के लिए देखें पृष्ठ १७८–१७९)]	पृष्ठ २१०

1 माथा [८ क] "उत्तान-अवतान : सिर की चमड़ी' और 'माथा – आँखें फाड़ते हुए" (आँखों को चौड़े-से-चौड़ा खोलते हुए)। पृष्ठ २११

यह 'अभ्यास [८]' का ही 'प्रबल रूपान्तर' है। ढिलाव जलदी और 'ज़्यादा गहरा' आयगा।

- हमारी 'ढिलाव-यात्रा' ऊपर से नीचे की ओर–(सिर से पाँवों की ओर)–जाती है। ...'सिर' के बाद 'मुख' आता है। ...'माथा' 'शरीर का ऐसा भाग' है, जो...'सिर का अंग'...भी है; और...'मुख का अंग'...भी। इसलिए, 'माथे' को 'मुख के अभ्यासों' में भी ले लिया गया है।

1 माथा [९] उत्तान-अवतान : 'माथा'– भौंहें ऊपर को, माथा तंग पृष्ठ २१२

[९क] उत्तान-अवतान : 'माथा'– भौंहें नीचे को, माथा चौड़ा पृष्ठ २१२

[९ख] उत्तान-अवतान : 'माथा'— भौंहों से. उनके नीचे-थामे अंगूठों को दबायें, व अंगूठों से भौंहों को ऊपर धकेलें। पृष्ठ २१३

यह, 'अभ्यास [९ क]' का ही 'प्रबल रूपान्तर' है। ढिलाव जलदी और 'ज़्यादा गहरा' आयगा।

- मुख की पेशियों में, प्रायः जब-तब, तनाव का अनुभव होता ही रहता है। जब भी आप ... बोलते हैं, ... मुसकराते हैं, ... त्योरी चढ़ाते हैं (frown), ... हँसते हैं... या ... रोते हैं, ...आप अपने मुख की पेशियों को काम में ला रहे होते हैं।•

- पृष्ठ १७८ पर दिये गये चित्र के अनुसार, मुख के दो भागों – ['2' : नेत्र व नेत्र-गोलक (eyes and eye-balls) ... तथा ... '3' : मुख व जबड़ा (mouth and jaws), इन दो भागों] – पर आपने खास ध्यान देना है।
- इनमें से "मुख व जबड़े" को तीन पेशी-समूहों में बाँटा जा सकता है : ... नाक व गाल (cheeks), ... होंठ व जीभ, ... तथा ... जबड़ा।

पृ. १७८ के सामने के चित्र में सं.	अंग	अभ्यास क्रमांक	अभ्यास का नाम (खास-खास संकेत भी)	देखें पृष्ठ :
2	नेत्र (आँखें), व नेत्र-गोलक (eyeballs)	[१०]	उत्तान-अवतान : नेत्र — आँखें ऊपर-व-नीचे तानें	२१४ –१५
		[१०क]	उत्तान-अवतान : नेत्र — आँखें दायें-व-बायें तानें	२१६
		[१०ख]	उत्तान-अवतान : नेत्रगोलक —(घड़ी की दिशा में पुतलियों के, बड़े-से-बड़े चक्कर)	२१६
		[१० ग]	उत्तान-अवतान : नेत्रगोलक —(घड़ी की प्रतिदिशा में पुतलियों को चौड़ा घुमाएं)	२१६
3	मुख व जबड़ा [नाक व गाल]	[११]	उत्तान अवतान : नाक व गाल – (नाक सिकोड़ें, ... भ्रूमध्य में शिकनें, ... गाल व नथुने ऊपर को तानें)	२१६ –१७
3	होंठ व जीभ	[१२]	उत्तान-अवतान : होंठ व जीभ – (दाँत खोलें, होंठ भींचे; ... जीभ ऊपर को गोल मोड़ें ... उसके सिरे से मुख की छत को ऊपर धकेलें)	२१७

3	जवड़ा (jaws)	[१३]	उत्तान-अवतान : जवड़ा – (दाँतों को भींचे। मुख के कोने व गाल पीछे को खींचे)	२१८
		[१३क]	उत्तान-अवतान : जवड़ा, गालों को फुला-व-तानकर – (होंठ भींचें ... फुलाकर ताने हुए गालों को बारी-बारी से दबा-दबाकर; हवा के दबाव से जबड़ों को थकायें।)	२१८
4	कण्ठ (गला throat)	[१४]	उत्तान-अवतान : कण्ठ – (गले को भीतर की ओर मोड़ते हुए, ठोड़ी को झुकाएं ... ठोड़ी छाती को कण्ठमूल पर छु ए। ... ठोड़ी व छाती एक-दूसरे को धकेलें।)	२१९
5	कन्धे (shoulders)	[१५]	उत्तान-अवतान : कन्धे – (कन्धों को ऊपर उठाएं। कानों तक पहुंचाने का यत्न करें।)	२१९
6	छाती (chest)	[१६]	उत्तान-अवतान : छाती — गहरी श्वसन-क्रिया से – (गहरा श्वास लें,(उत्तान)।... ५–१० सॅकण्ड उसे भीतर रोकें (थकान)। ... समरस व 'श्रम-रहित' गति से बाहर निकलने दें; (अवतान)।	२२०
7	उपरली बाँह (आगे की ओर का पेशी समूह,)	[१७]	उत्तान-अवतान : उपरली बाँह में-का बाइसॅप्स' – मुट्ठी बन्द करें, ... बांह को	२२१

पृ. १७८ के सामने के चित्र में सं.	अंग	अभ्यास क्रमांक	अभ्यास का नाम (खास-खास संकेत भी)	देखें पृष्ठ
	'बाइसॅप्स', (biceps)		कोहनी पर मोड़ें, मुट्ठी से कन्धों को छूने की कोशिश के साथ-साथ 'उपरली बाँह' को अकड़ाएं। 'बॉइसॅप्स पेशी-समूह' तनकर उभर आयगा।	
8	पेट (...की पेशियां)	[१८]	उत्तान-अवतान : पेट — पेट को सख्त करें	२२१
	(abdomen)	[१८क]	उत्तान-अवतान : पेट — पेट को अन्दर खींचे – (पेट को अन्दर की ओर खींचें, अधिकतम (५–१० सॅकण्ड)। उसे वहीं मज़बूती से थाम रखें)	२२२
		[१८ख]	उत्तान-अवतान : पेट — 'चितलेट' में कन्धा-व-सिर फ़र्श से थोड़ा उठायें	२२२
9	निचली बाँह (forearm)	[१९]	उत्तान-अवतान : निचली बाँह — मुट्ठी बन्द करके कलाई मोड़ें, 'बाँह' तानें।	२२२
10	हाथ और अंगुलियां	[२०]	उत्तान-अवतान : हाथ व अंगुलियाँ — हर जोड़, हर मोड़ में तनाव	२२३
11	जांघ (सामने का भाग)	[२१]	उत्तान-अवतान : जांघ का सामने का भाग	२२३
12	पैर और उसके पंजे	[२२]	उत्तान-अवतान : पैर और पंजे	२२३–२४

पृ. १७८ के पीछे के चित्र में सं.	अंग	अभ्यास क्रमांक	अभ्यास का नाम (खास-खास संकेत भी)	देखें पृष्ठ
13	ग्रीवा (गरदन, neck)	[२३]	उत्तान-अवतान : ग्रीवा – (ग्रीवा को पीछे को झुकाएं।)	२२४
14	पृष्ठशिखर (ग्रीवा के ठीक नीचे वाली पीठ, trapezius)	[२४]	उत्तान-अवतान : पृष्ठ–शिखर ('ट्रूपेज़ोयस'-पेशी) – (इसे अकड़ाना आसान है।)	२२४
15	उपरली पीठ (upper back) अर्थात्, वे दो त्रिकोणी पेशियां जिन्हें 'लेटिसिमस डोर्सार्इ' (latissimus dorsi) कहते हैं और जो 'कन्धों के फलकों' को ढकती हैं !	[२५]	उत्तान-अवतान : उपरली पीठ – (कन्धों को अधिकतम ऊपर को उठायें। ... उनको पृष्ठ-मध्य पर, पीछे व-बीच की ओर, मेहराव (arch) की तरह इतना ज़्यादा झुकायें, कि मानो आप 'कन्धों के फलकों' को आपस में छुआना चाहते हैं।	२२४
16	उपरली बांह (पीछे का भाग, 'ट्राइसॅप्स'	[२६]	उत्तान-अवतान उपरली बांह के पीछे की ओर का पेशी-समूह 'ट्राइसॅप्स'	२२५
17	नितम्ब (buttocks)	[२७]	उत्तान-अवतान : नितम्ब – (इन्हें अकड़ाना आसान है।)	२२५
18	जांघे (उनका पिछला भाग	[२८]	उत्तान-अवतान : जाँघों का पीछे की ओर का भाग	२२५
19	पिण्डलियां (calves)	[२९]	उत्तान-अवतान : पिण्डलियां – (पैर-पंजे ऊपर या नीचे को मोड़ें।)	२२६

[९] अब हम 'क्रमिक ढिलाव' की विधि विस्तार से बतायेंगे। ■

[१०] 'क्रमिक ढिलाव' ... (progressive relaxation, संक्षेप में PR) ... का 'अभ्यास' (practice) चार भागों में पूरा होता है।

चार भाग

1 तैयारी (preparation)
2 'क्रिया' (formula or 'real practice')
3 श्वसन-चक्र का निरीक्षण (observation of your breathing cycle)
4 कल्पना-प्रक्रिया (mental imagery), ... अर्थात्, "इन्द्रियों के समक्ष अनुपस्थित चीजों का ऐसा 'मानसिक प्रतिनिधान' या प्रत्यक्ष" जिसे किसी कार्य के लिए विशेष रूप से प्रयुक्त किया जाता है।" —['भारत सरकार' द्वारा प्रकाशित मनोविज्ञान परिभाषा कोश]।

भाग–१ : तैयारी

1 पोशाक के कसावों को ढीला करना — तसल्ली कर लें कि आपने पोशाक के सभी 'कसावों' को ढीला कर दिया है :
- गरदन पर कॉलर और 'नॅकटाई' को।
- कमर पर पेटी, नाड़े या 'धोती की गाँठ' को।
- घुटनों पर जुरावों के 'ऊर्ध्व-थामकों' (suspenders) को।
- गिट्टों (ankles) पर जूतों के तस्मों को।
- पैरों-और-पंजों पर अपने जूतों को।

2 शान्तता (calmness)
- मन को शान्त करें। (इसके लिए ५–६ गहरे श्वास लें।
- न जल्दबाज़ी, न कोई चिन्ता, न घबराहट!
- सिवाय इस अभ्यास के, जिसे आप करने जा रहे हैं, बाकी सभी-कुछ भूल जाएं।

- मन को और-अधिक शान्त करें। इसके लिए:
  - फिर ५–६ गहरे श्वास लें। ...परन्तु,
  - परन्तु साधारणतया नहीं, ... बल्कि, ...
  - बल्कि, श्वास पर ध्यान लगाकर, उसे लगातार अनुभव भी करते हुए, ... (देखें पृष्ठ ५२; ६४–६६; आदि)।

3 आराम-पूर्ण स्थिति (comfortable position)

'क्रमिक ढिलाव' का अभ्यास आप चाहें तो :

[क] कुरसी में बैठकर कर सकते हैं,
[ख] चाहें तो लेटकर कर सकते हैं। (चित्र पृष्ठ ५२ पर)

दोनों ही 'स्थितियों' में, 'आवश्यक' यह है कि:
- शरीर पूरी तरह आराम में रहे ... और ...
- उसमें कहीं भी, किसी तरह का भी...तनाव, खिंचाव,...दबाव...या...बे-आरामी न हो।

3 [क] : कुरसी में

कुरसी में आराम से बैठें; जो भी स्थिति आपको 'अधिक-से-अधिक आरामदायी' मालूम पड़े, उस स्थिति में बैठें।

'अधिकतम आरामदायी स्थिति' को, स्वयं अपने अनुभव से जान लेने के लिए, आप :

- अपनी 'आराम की अनुभूति' पर ही सारा ध्यान लगा दें :
  - शिष्टाचार (etiquette) के नियमों की भी परवाह मत करें।...
  - मुझे ज़रा भी बुरा नहीं लगेगा यदि आप एक पैर, (गँवार आदमी की तरह), कुरसी की सीट पर ही रख लेंगे, ...
  - बशर्ते कि ऐसा करने से आपको ज़्यादा आराम मालूम होता हो।

- कुरसी में तरह-तरह से वैठने की स्थितियां (positions) और उनके रूप-रूपान्तर (variations) भी अधिक से अधिक संख्या में आज़माएं, ... (try करें) — 'अधिकतम आराम वाली स्थिति' का पता लगाने के लिए।
- 'रूपान्तर' से क्या अभिप्राय है, वह बात 'सिर' के उदाहरण से समझ लें :

सिर
- आप अपना सिर दायीं ओर को झुकाकर रख सकते हैं;
- या, बायीं ओर को;
- या, पीछे की ओर को, ... और या, ...
- छाती की तरफ आगे की ओर को।

- रूपान्तर का एक-और उदाहरण : पीठ का

पीठ
- आप कुरसी की पीठ पर अपनी पीठ टिकाकर वैठ सकते हैं,
- या, बिना टेक, सीधे वैठ सकते हैं;
- या, दायीं ओर झुककर बैठ सकते हैं;
- और या, वायीं ओर झुक सकते हैं।

- अन्त में, आप उसी स्थिति में बैठें, जिसमें आपको अधिकतम आराम मिले।

बे-रुकावट रक्त-प्रवाह

अब, 'शरीर में खून ज़्यादा आसानी से बह सके,' इस उद्देश्य से, अपनी इस (position) में थोड़ा-सा हेर-फेर कर लें :

टांगें
- "टांगें एक दूसरें को 'क्रॉस' (cross) करके" मत बैठें, ताकि 'नीचेवाली टांग' 'ऊपरवाली' के बोझ से दवे नहीं।

पैर
- दोनों पैरों को फर्श पर सपाट (flat) टिकाएं।

'शरीर में खून ज्यादा आसानी से बह सके,' इस विचार से ग्रीवा (गरदन) की उपेक्षा नहीं की जा सकती है :

ग्रीवा
- ग्रीवा 'शरीर का महत्वपूर्ण अंग' इसलिए भी है, क्योंकि ...
- क्योंकि यह 'शरीर का डमरूमध्य' है;
  - 'सिर' और 'धड़', शरीर के इन दोनों मोटे भागों के बीच में 'ग्रीवा' 'डमरूमध्य' की तरह तंग है।
  - ऊपर और नीचे के मोटे शरीर की 'रक्तप्रवाही नाड़ियां' 'ग्रीवा के तंग स्थल' में 'कुल मिलाकर तो तंग' ही होती हैं।
  - इस तंग स्थल में खून आसानी से बह सके, इसके लिए, इन (ग्रीवा की) नाड़ियों का 'सीधा' रहना बहुत आवश्यक है।

"समं काय-शिरो-ग्रीवम्"

... और, ...
  - ग्रीवा की नाडियां तभी 'सीधी' ... ('अविकृत रूप में') ... रहेंगी, जब ग्रीवा सीधी रहेगी।

—[गीता; अ. ६, श्लो. १३]

- इस कारण, "क्रमिक ढिलाव (progressive relaxation) के अभ्यास" में ग्रीवा को सीधा—(सन्तुलित रूप में भी सीधा)—रखना चाहिए।
- ग्रीवा सीधी रहेगी, तो 'सुकर रक्त-प्रवाह' के अतिरिक्त, उसका एक और

लाभ यह भी है कि यदि अभ्यास के दौरान साधक को नींद या वेहोशी (unconsciousness) आने लगे, तो उसका सिर एक ओर को नहीं झुकेगा। इससे ग्रीवा सीधी रहेगी और उसमें रक्त वे-रोक बहता रहेगा।

सिर इस प्रकार, 'वे-रोक रक्त-प्रवाह' की दृष्टि से, अभ्यास के दौरान, 'धड़ और ग्रीवा' के ऊपर सिर का सीधा (अर्थात्, सन्तुलित) रहना भी परम आवश्यक है। ... इसलिए, ...

- इसलिए, पृष्ठ १८८ पर सिर को 'यथा-आराम स्थिति' में रखने की वात भूलकर, अब, सिर को ग्रीवा पर सीधा थामें; —['गीता', अध्याय ६, श्लोक १३]।

वाहें और कुरसी 'क्रमिक ढिलाव' (progressive relaxation) के अभ्यास (practice) के लिए वाहोंवाली कुरसी अधिक अनुकूल है।

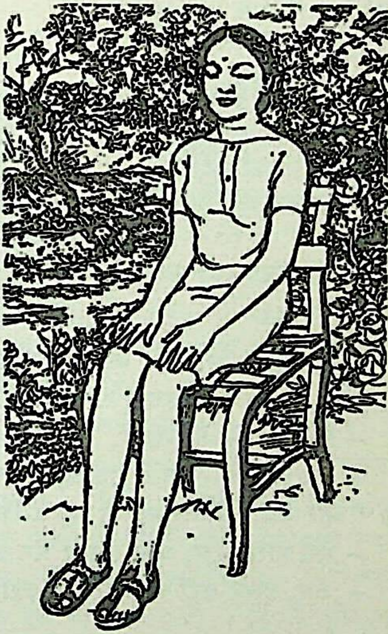
- परन्तु, यदि कुरसी को वाहें नहीं है तो :
- अपने हाथ आप आराम के साथ जांघों पर रखें, ... (चित्र : सामने के पृष्ठ १९१ पर)।
- या, 'खोले हुए दोनों हाथों की हथेलियों को ऊपर की ओर करके, अपनी गोद में, वायें हाथ के ऊपर दायां हाथ रखें।
- या, (यदि कुरसी की सीट काफ़ी चौड़ी है तो) जांघों के पास 'सीट' पर दोनों हाथ रखें।

3 [ख] चित लेटकर 'क्रमिक ढिलाव' का अभ्यास आप लेटकर भी कर सकते हैं, (चित्र पृ. ५२); ... वशर्ते कि; ...

- आपको लेटने की सुविधा प्राप्त हो,
- 'लेटकर करना' 'कुरसी में-की अपेक्षा

सरल और अधिक परिणामजनक भी है, बशर्ते कि साधक नींद में न चला जाय।

- "कुरसी में आराम - पूर्ण स्थिति" के अन्तर्गत जो बातें 'आराम' के बारे में कही गयी हैं, वे "लेट करके अभ्यास करने" में भी लागू हैं।



4 कल्पना के द्वारा मन में आनन्द भरना

मन अद्‌भुत शक्तियों का स्वामी है। ... अब कल्पना के द्वारा मन को आनन्द से भरें; ... [ऊपर का चित्र]। ... कल्पना करें कि :

- "मैं एक बग़ीचे में बैठा हूँ, जो फूलों से भरा व उनकी सुगन्ध से महक रहा है।
- "प्रातःकाल की ताज़गीभरी शीतल-मन्द-सुगन्ध वायु चल रही है। उसका सुहावना स्पर्श तन-मन को प्रफुल्लित कर रहा है।
- "चारों ओर पक्षी आनन्द से चहचहा रहे और फुदक रहे हैं; (चित्र में दिखाये गये हैं।)
- "मेरा रोम-रोम 'प्रकृति के सौन्दर्य' तथा 'चहक' व 'फुदक' से आनन्दित हो रहा है।

(१९२) 'क्रमिक ढिलाव' का अभ्यास



- "और अब, मेरी कल्पना अनुभूति के स्तर पर :
  - साकार हो उठी है,
  - 'सत्य' बन गयी है;
  [देखें पृ. १७०–१ पर 'कल्पना का सत्यीकरण']।
  - "सचमुच ही, मुझे 'आनन्द का अनुभव' हो रहा है!
  - "मैं आनन्द से इतना भर गया हूं, ... मुझे लगता है, कि ...
  - "मैं हवा में तैर रहा हूं, (as if I am floating in the air)।
  - "उड़ रहा हूं – बादलों के ऊपर, ... इतना हलका-फुलका हो गया हूं!"
- "और अब, मुझे अनुभव हो रहा है कि :
  - मेरा सारा शरीर, और, इसका अंग-अंग बिलकुल हलका हो गया है!
  - और, इसमें कहीं पर भी, कोई ज़रा भी तनाव नहीं है!"

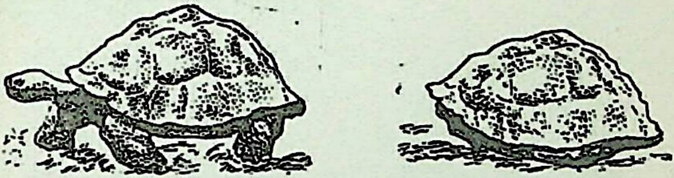
5 शरीर में तनाव को ढूंढना

और, अब, सचमुच ही, आप शरीर में – (शरीर के अंग-अंग में) – 'ध्यान' (attention) को ले जायें, ... और, ... देखें कि इसके किसी भाग में कहीं कोई 'तनाव' तो नहीं है। ... कहीं :

- बेचैनी (discomfort) की कोई अनुभूति
- अकड़ाव (tenseness) की कोई अनुभूति
- तनाव (stress) की कोई अनुभूति
- खिंचाव (strain) की कोई अनुभूति
- दबाव (pressure) की कोई अनुभूति
- थकावट (tiredness) की कोई अनुभूति
- या ऐसी ही कोई अन्य अनुभूति तो नहीं है।

(ऐसी सभी अनुभूतियों के लिए एक ही शब्द है 'तनाव' (stress))

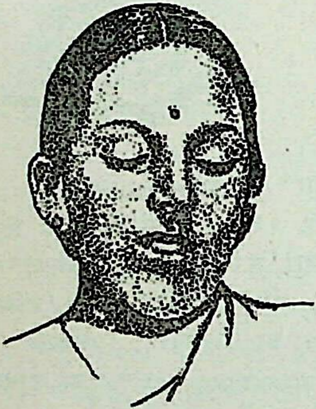
क्या आपको शरीर में कहीं कोई 'तनाव' मिला? ... दीखा? ... (अनुभव हुआ?)

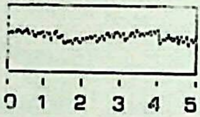


पृष्ठ १७४, [२], के अनुसार, 'प्रत्याहार' (withdrawal of senses), 'गहन विश्राम' या 'शान्तता'... (पृ. १६३–७२) में उतरने के लिए 'प्रथम आवश्यक-वस्तु' है। ... 'प्रत्याहार' न किया जाये, तो 'धारणा' या 'ध्यान' शुरू ही नहीं हो सकता है,...और, ... फलतः, न ही 'क्रमिक ढिलाव' (progressive relaxation) का अभ्यास। ... 'प्रत्याहार' के लिए : ... न केवल, 'कर्म-इन्द्रियों (action organs) से काम करना' बन्द करना पड़ता है, ... बल्कि, ... पाचों 'ज्ञान-इन्द्रियों' (sense organs) को भी 'बन्द' करके, उन्हें भी मानों भीतर इस तरह समेट लिया जाता है जिस तरह कछुआ : (बायीं ओर का चित्र) : ... "अपने अंगों को भीतर खींचकर 'मात्र एक निश्चल ठठरी' : (दायीं ओर का चित्र : " बन जाता है।...कछुआ (turtle) 'प्रत्याहार' का बहु-प्रचलित 'शास्त्रीय उदाहरण' (classical example) है। ... 'ध्यान' में, साधक का मन 'कछुए की ठठरी' की तरह 'निश्चल' (स्थिर) हो जाना चाहिए।

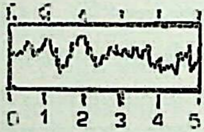
- [हां] : यदि कहीं 'तनाव'–(अर्थात्, बेचैनी, बेआरामी, अकड़ाव, खिंचाव, दबाव या थकावट आदि)–मालूम हो रही है, तो 'शरीर के उस भाग' की स्थिति (position) को बदलें ... परन्तु बदलें इस ढंग से, कि :
  - जहां, एक ओर तो, 'शरीर के उस भाग' को आराम मालूम हो, ... वहां, ...
  - वहां, दूसरी ओर, शरीर में कहीं भी, तनाव बढ़े नहीं।
  - जो भी हो, कुल मिलाकर, इस बदलाव से शरीर में आराम बढ़ना चाहिए।

(१९४) "प्रत्याहार से मन शान्त होता है" : 'मस्तिष्क-तरंगों के ग्राफ़ों' द्वारा इसका निदर्शन





2
'बीटा तरंगें' (१४–२८प्र. सॅ.)



3
'आल्फ़ा तरंगें' (८–१२ प्र. सॅकंड)

मुख्य चित्र : 'प्रत्याहार' (पृ. १९३) का पहला प्रभाव यह होता है कि मन शान्त हो जाता है। ... 'मस्तिष्क-तरंगों के ग्राफ़ों' (दायीं ओर दिये गये, दो ग्राफ़ों') की आपस में तुलना से यह स्पष्ट हो जाता है।

चित्र 2 : 'जागृत-अवस्था' में 'सांसारिक जीवन' के दौरान, मस्तिष्क में उठनेवाली तरंगों की संख्या, आम तौर पर, 'प्रतिसॅक़ण्ड १४ से २८ तक' होती है। इन तरंगों को 'बीटा तरंगें 'कहते हैं; ... (पृ. १४८)।

चित्र 3 : 'शारीरिक कार्यों' को रोककर ... तथा ... 'आँखों' आदि 'ज्ञान-इन्द्रियों' को बन्द करके, ... मन को भीतर समेट लेने पर ... 'मन की चंचलता' कम होती है, उसे तनाव से कुछ मुक्ति मिलती है, वह शान्त हो जाता है। ... इस अवस्था के दौरान, 'मस्तिष्क-तरंगों की प्रतिसॅकण्ड संख्या' १४ से नीचे गिरकर '१२ से ८ तक के अन्दर' आ जाती है। इन तरंगों को 'आल्फ़ा तरंगें' कहते हैं; ... (पृष्ठ १४९)।

● [नॉ] : यदि (या जब), कहीं ज़रा भी तनाव मालूम न पड़े, तो जान लीजिये कि 'ढिलाव का आपका-अपना सामान्य लॅवल' आ गया है। ... अब आगे बढ़िये।

6 'संकल्प' दृढ़ विश्वास-पूर्वक

प्रतिदिन / प्रति 'सत्र' (बैठक), अपने 'संकल्प' को नया बल प्रदान करने के लिए 'पंचांगीकरण' [पांच 'अंगों' (बातों) का चिन्तन-मनन-व-पालन] आवश्यक है।

'संकल्प' 'बोलकर' (या मौन-वाणी के द्वारा) ऐसे करें :

१. 'इस' या 'इन विधियों' में 'दृढ़ आस्था' के साथ,...

२. आज [... (वार) | दि ...) | ... (महीना) | ... (साल) | प्रातः या सायं(काल)]
मैं जो यह 'शिथिलीकरण' (relaxation) या 'ढिलाव' का अभ्यास) करने लगा हूं, इसका 'सत्फल' (शुभ फल) मुझे ... अवश्य मिलेगा, ... मिलकर ही रहेगा, ...

क्योंकि, 'प्रकृति के नियमों' (laws of Nature) के असरकारी होने में मुझे :	– दृढ़ विश्वास है, – गहरी निष्ठा है। – अटूट आस्था है,

३. 'शिथिलीकरण' का जो सत्फल मुझे मिलेगा, उसकी अधिकाधिक वृद्धि के लिए, उसे मैं ... 'भगवती प्रकृति' ... उसके नियमों, ... अथवा ... 'जो भी परमसत्ता' इस सृष्टि में है (ईश्वर), उसको अर्पित करता हूं, जिससे :

(क) जिससे मेरा तन 'तनाव से रहित' हो,
(ख) मन 'चिन्ता से मुक्त' और शान्त हो,
(ग) तन-मन, दोनों थकावट व त्रास (stress) से रहित, शान्त, चिर-स्वस्थ व सदा-ताज़ा रहें।
(घ) दोनों अथक कार्य-शक्ति से भर जायें। ...और,
(ङ) मैं परोपकार, तथा लोकसेवा में भी लगा रह सकूं।

४. न केवल, मेरी कार्यक्षमता (efficiency) और श्रम-स्थैर्य (stamina) बढ़े, बल्कि, 'समस्याओं से तेज़ी से निपट लेने की शक्ति' भी मुझमें पैदा हो। ... और, ...

५. जीवन में, मैं 'अतिसफल व्यक्ति' बनूं; (पृ. १६६-७)।

7 मानसिक अलार्म	अभ्यास कितने मिनट करना चाहिए?	● शुरू में, सीखने के लिए, 'अभ्यास' २०–३० मिनट करना चाहिए। ● बाद में, लगभग १५ मिनट। ● हो सके, तो 'निश्चित समयों' पर; अर्थात्, नियमपूर्वक प्रतिदिन दो बार।

- क्योंकि, 'अभ्यास' आँखें बन्द करके करना है;
- और फिर, 'अभ्यास' के दौरान, आप :
  - तल्लीन होकर 'समय' को भूल जा सकते हैं,
  - या, नींद में चले ... (सोने लग) ... जा सकते हैं।
  - या आप 'पराधि' ['ट्रान्स' (trance), मन की एक अवचेतन 'परा'-अवस्था] में चले जा सकते हैं,
- इसलिए, सम्भव है कि 'निर्धारित समय' के समाप्त हो जाने पर भी, आप देर-तक अभ्यास करते रहें। इस कारण,
- अभ्यास शुरू करने से पहले, आप अपने मन को यह 'संसूचन' ('सजॅशन') दे दें कि "इतने बजे मेरी 'तल्लीनता' या निद्रा आदि भंग करके मुझे जगा देना।"
- अर्थात्, मन की 'अलार्म-घड़ी' में "'जागने' का अलार्म" अभ्यास के शुरू में ही लगा देना चाहिए।

8 'भीतरी निरीक्षण' की शक्ति तेज़ हो जायगी	यदि आँखें बन्द हों, और, 'ध्यान' अन्दर लगाया हो, तो : ● 'शरीर में पैदा होनेवाली अनुभूतियों (feelings, sensations) को आप सरलता से जान व पहचान सकेंगे। ● 'भीतरी अंगों' पर आसानी से ध्यान लगा सकेंगे। ● 'अनुभूतियों' को अधिक स्पष्टता से अनुभव करेंगे।
प्रत्याहार करें	इन योग्यताओं को पाने के लिए आप मन को शान्त करें : ● आँखें, स्वयं, बन्द हो जाने दें, नहीं तो उन्हें बन्द कर लें। ● न केवल आँखें, बल्कि, अन्य 'ज्ञानेन्द्रियां' भी बन्द करें। ● अर्थात्, 'प्रत्याहार' करें, (पृ. १७४; १९३)

भाग–१ : 'तैयारी' समाप्त) ■

'क्रिया' (THE REAL PRACTICE)

भूमिका : पृष्ठ १८६ पर बताया गया कि "'क्रमिक ढिलाव का अभ्यास" चार भागों में पूरा होता है : ... 1. तैयारी, 2. क्रिया (the Real Practice), ... 3. श्वसन-चक्र का निरीक्षण, ... 4. कल्पना-प्रक्रिया।

भाग–१ : तैयारी : इसके अन्तर्गत, इन बातों की चर्चा की गयी :

1 पोशाक के कसावों को ढीला करना (पृ. १८६)
2 मन को शान्त करना ... (शान्तता) (पृ. १८६–७)
3 आरामपूर्ण स्थिति : (पृ. १८७–९१)
[क] कुर्सी में बैठकर, कैसे प्राप्त की जाये? सिर, पीठ, टाँगे, हाथ आदि कैसे रखे जायें? (१८७–९०)
[ख] चित लेटकर 'आरामपूर्ण स्थिति' कैसे मिले? (१९०–९१)
4 कल्पना द्वारा मन में आनन्द भरना (१९१–९२)
5 शरीर में बचे-रह-गये तनावों को भी निकालना (१९२–९४)
6 'संकल्प' क्या है? ... प्रत्येक 'सत्र' (बैठक) के शुरू में 'संकल्प' करना क्यों आवश्यक है? (पृष्ठ १९५)
7 'अभ्यास' कितने मिनट करना चाहिए? (पृष्ठ १९६)
8 'मानसिक अलाभ' का लाभ; ... कैसे लगायें? (पृष्ठ १९६)

तैयारी

शरीर बाह्य (बाहरी)	शारीरिक	मानसिक
स्थान : एकान्त, निर्विघ्न।	आसन : बैठकर करें	शान्तता।
काल (प्रातः, सायं)।	कि लेटकर।	प्रत्याहार।
पर्यावरणः गरमी-सरदी; वायुप्रवाह।	पोशाक : कसाव ढीले।	कल्पना से मन
	आरामपूर्ण स्थिति।	में आनन्द भरें।
कपड़ों का ढीलापन आदि।		संकल्प आदि।

आइये, अब 'ठेठ क्रिया' के लिए 'तैयारी' शुरू करें। •

(१९८) 'क्रमिक ढिलाव' (PR) के अभ्यास की 'ठेठ क्रिया'

■ शरीर-ग्राह्य तैयारी : स्थान और पर्यावरण देखें पृष्ठ

1. **अभ्यास का स्थान** : अभ्यास का स्थान 'शान्त' या 'यथासम्भव अधिकतम शान्त' होना चाहिए : १७४,
   - न वहां लोगों का कोलाहल (noise) हो, ... और, [३],
   - न ही, गाड़ियों-स्कूटरों के यातायात (traffic) का। '०' २,
2. स्थान ऊँचा-नीचा और तंग-तंग भी न हो, बल्कि, समतल और खुला-खुला हो ताकि साधक वहां आराम से बैठ, या हाथ-पैर पसारकर लेट सके।
3. **पर्यावरण** (environment) : स्थान न तो बहुत गर्म हो, और न ही बहुत सर्द। वहां का 'टॅम्परेचर' (तापांश) साधक के लिए अनुकूल (comfortable) हो।
4. **वायु** : वहां यदि वायु चल रही हो, ... या ... वहां विद्युत्-पंखा चलाया जाये तो :
   - वायु की गति ऐसी मन्द (slow) हो कि, ...
   - शरीर को हवा का 'झोंका' न लगे, ... क्योंकि... तेज़ हवा से साधक का मन विचलित होता है।
5. **प्रकाश** : यदि दरवाज़े व खिड़कियां बन्द करके या बत्तियां बुझाकर स्थान को 'मन्द-प्रकाश' या 'अन्धेरा' किया जा सके, तो 'साधना' में सहायता मिलेगी।
6. **पोशाक के 'कसाव'** : तसल्ली कर लें कि आपने पोशाक के सभी 'कसावों' को ढीला कर दिया है :
   - गरदन पर कॉलर और 'नॅकटाई' को,
   - कमर पर 'पेटी', 'नाड़े' या 'धोती की गाँठ' को,
   - घुटनों पर जुराबों के 'ऊर्ध्व-थामकों' को,
   - गिट्टों (ankles) पर जूतों के तस्मों (laces) को, १८६,
   - और, ... पैरों और पंजों पर अपने जूतों को। १/1

शारीरिक तैयारी

7. **आसन (posture)** : अब आप देखें कि : देखें पृष्ठ
   - आपने 'अभ्यास' लेटकर करना है, ... या कि ... २९ व
   - या कि, बैठकर। ... [कई स्थानों या समयों पर ५२,
     'लेटकर अभ्यास करना' सम्भव नहीं होता है।]
   - यदि बैठकर करना है तो कुर्सी में बैठकर; ... २९ व
   - या कि, 'समतल' पर किसी योगासन में बैठकर। ५२

   आप 'आसन' में बैठ या लेट जायें।)

8. **आरामपूर्ण स्थिति** : आप चाहे कोई भी 'आसन' अपनाएं, सबसे ज़रूरी बात यह है कि आप उस आसन में, अन्ततः, 'अधिकतम आरामवाली स्थिति' ग्रहण करें। १८७ से १९१

9. कुर्सी में बैठकर करें तो 'अधिकतम आरामवाली स्थिति' कैसे प्राप्त होगी, यह जानने के लिए, ... आप फिर से पढ़ें—पृष्ठ १८७, ३ [क] से पृष्ठ १९० तक। १८७ –९०

10. लेटकर करें, तो भी 'अधिकतम आरामवाली स्थिति' ग्रहण करें, (देखें पृष्ठ १९०–१९१); ... परन्तु, ... १९०, ५२
    - टाँगों व गिट्टों को आपस में 'क्रॉस' मत करें,
    - नहीं तो, 'नीचे-स्थित दब-रहे अंग में' 'रक्त का संचार' ठीक-से नहीं हो पायेगा।

मानसिक तैयारी

11. अब, आपका शरीर काफ़ी-कुछ तनाव-रहित हो गया है, और, उसे आराम मिल रहा है। इससे, आपके लिए 'मानसिक तैयारी' करना आसान हो गया है।

12. यदि 'यह तैयारी' (मानसिक तैयारी) आप ठीक और पूरी तरह करेंगे, तो 'क्रमिक ढिलाव (PR) के अभ्यास' को आप कुशलता और सफलतापूर्वक कर सकेंगे।

13. शान्तता (calmness) : मन को शान्त करें। देखें पृष्ठ
- इसके लिए ५–६ 'गहरे श्वास' लें। १८६
- न जल्दबाजी, न कोई चिन्ता, न कोई घबराहट।
- केवल 'श्वास को गिनने' पर ध्यान दें।

14. अब, मन को 'और-अधिक शान्त' करें। १८७
मन को 'और-अधिक शान्त' करने के दो चरण हैं :
(१) 'श्वास पर ध्यान' ... और ... (२) प्रत्याहार।

15. श्वास पर ध्यान १८७
- फिर, ५–६ 'गहरे श्वास' लें, ... परन्तु, ...
- परन्तु, इस बार, 'साधारणतया नहीं,' ... बल्कि,...
- बल्कि, श्वास पर 'ध्यान' रखते हुए, आप :
  - न केवल, श्वास को गिनें, ... बल्कि, ...
  - बल्कि, ... ('नाक के रन्ध्रों' में, व उपरले होंठ पर) 'श्वास के स्पर्श' को ... अथवा ... ५६
  - (छाती में) 'श्वास के अन्दर-आने' व 'बाहर जाने' को ... लगातार अनुभव भी करें।

16. प्रत्याहार : मन को और-अधिक शान्त करने का दूसरा चरण है : 'प्रत्याहार'। ... इसके लिए, आप पहले ही १७४
निम्न-लिखित 'क्रियाएं' कर चुके हैं :
- 'हाथ-पैर आदि अंगों' से काम करना बन्द। १७४
- पाँचों 'ज्ञानेन्द्रियों' (sense organs) को उनके १७४
'विषयों' (objects) से अलग कर दिया है :—
आंखें बन्द; ... शोर-शराबे रहित स्थान; ... 'नाक' से 'गन्ध', 'जिह्वा' से 'स्वाद', 'त्वचा' से 'स्पर्श' आदि का ग्रहण बन्द।

17. मन का नियन्त्रण : इतने पर भी, मन 'अभ्यास' में टिका नहीं रहता। 'मन के नियन्त्रण' के लिए पढ़ें : ६८–७४

18 **'ठेठ क्रिया' का आरम्भ** देखें पृष्ठ

- पृष्ठ १७५ पर, ...चित्र के विवरण, ... तथा... पाठ्य-वस्तु (text) ...के द्वारा बताया गया कि :
  - "क्रमिक ढिलाव की 'यात्रा'" 'सिर के तालु' से शुरू की जाती है। ...और, ... १७५ १७८ भी
  - 'यह तालु' सिर में, भीतर, कहां स्थित है। १७५

19 **तालु : सशक्त मार्मिक केन्द्र**

- फिर पृष्ठ १७६ पर बताया गया कि :

प्रश्न : "क्रमिक ढिलाव की 'यात्रा' (क्रिया)" 'सिर के तालु' से क्यों शुरू की जाती है?

उत्तर : इसलिए, क्योंकि 'सिर का तालु' (fontanelle) 'ध्यान लगाने' के लिए, एक :

- सशक्त (powerful)
- मार्मिक (sensitive)
- संवेदनशील (responsive) और
- संकेतशील (signal-giving)

] केन्द्र भी है। १७६

नोट : 'सिर के तालु' में 'ध्यान' लगाने पर साधक के भीतर कैसी-कैसी अनुभूतियां (संकेत) पैदा होती हैं, यह पढ़ें पृष्ठ १७६ पर। १७६

20 **तालु-ध्यान की तैयारी** : पृष्ठ १७५, व १७६ में ये इशारे भी दिये गये हैं कि :

- 'तालु' में 'ध्यान', न केवल आसानी से, और जल्दी लग जाता है, ...बल्कि, ... १७६
- बल्कि, 'प्रत्याहार' (withdrawal) बढ़ जाने से, १७५
- 'ध्यान' 'और-गहरा' भी हो जाता है।

इसलिए, अब, आप 'तालु' में 'ध्यान' लगायेंगे।

- 'कैसे', यह पृ. १७७ पर विस्तार से दिया गया है। १७७

21.	परन्तु, पहले 'कल्पना' के द्वारा मन में आनन्द भरें	पृष्ठ १९१-१९२ पढ़ें। दोनों पर चित्र भी देखें।	देखें पृष्ठ १९१ १९२

- इससे, न केवल, 'अभ्यास' में आनन्द आयगा,
- बल्कि, 'अभ्यास' अधिक प्रभावी भी हो जायगा; और,
- बाद में, देर तक आपकी ताज़गी कायम भी रहेगी।

22.	इसके बाद, शरीर में तनावों को ढूंढ-ढूंढकर जानें और निकालें	पृ. १९२-९३-९४ पढ़ें–(चित्र छोड़ दें)।	१९२ से ९४ तक

23. 'संकल्प' : अब, आप अपने 'संकल्प' को नया बल प्रदान करने के लिए,...बेहतर होगा बोलकर...नहीं तो,...'मौन वाणी' के द्वारा,...उसके ('संकल्प' के) 'पांचों अंगों' का पूरी तरह 'पालन करें' (carry out)।

● 'संकल्प के पांचों अंग' व 'उच्चाय पूरे शब्द'	पृष्ठ १९५ पर दे दिये गये हैं।	१९५

24. 'मानसिक अलार्म'

- शुरू में, सीखने के लिए, 'अभ्यास' २५-३० मिनट प्रति बैठक करना चाहिए। बाद में, १५-२० मि. प्र. बै। १९६
- मान लें कि आपने :

– २० मि. 'अभ्यास' करने का विचार बनाया है;
– और, आप ७ बजे 'अभ्यास' शुरू करने लगे हैं।
– आप, 'अपने मन की घड़ी' को ७-२० बजे का 'अलार्म', दो में किसी एक तरीके से ... (या दोनों ही तरीकों से एक साथ) ... लगायें।
– 'अलार्म लगाने' के दोनों तरीका में, २ बातें अनिवार्य हैं :

१ अपनी 'प्रबल इच्छा-शक्ति' में, ...और,
२ 'अवचेतन मन (subconscious mind) की आज्ञापालकता' में निष्ठा व 'पूरा भरोसा।'

दो तरीके : 'मन की घड़ी' को 'अलार्म' लगाने के दो तरीके हैं :

१) वाच्यार्थक (बोलचाल की) भाषा के द्वारा, ... और, ...

(२) दृश्यात्मक कल्पना-प्रक्रिया (visual imagery) के द्वारा। ... ['कल्पना-प्रक्रिया' का अर्थ है : "इन्द्रियों के सामने अनुपस्थित चीज़ों का ऐसा 'मानसिक प्रतिनिधान' या 'प्रत्यक्ष' जिसे किसी कार्य के लिए विशेष रूप से प्रयुक्त किया जाता है; – ('भारत सरकार' द्वारा प्रकाशित "मनोविज्ञान परिभाषा कोश")।

(१) पहले तरीके में, आप अपने 'अवचेतन मन' (subconscious mind) को 'ध्यान में लेकर' 'अपनी बोलचाल की भाषा' में उसे यह 'आदेश' (suggestion, 'संसूचन') देंगे – "तुम ७–२० बजे मुझे 'अभ्यास' से जगा दोगे।" १–२ मिनट तक इस 'आदेश' को गहरा करें।

(२) 'दृश्यात्मक कल्पना-प्रक्रिया' में, आप :

1. मन में 'घड़ी डायल' (dial) की कल्पना करेंगे।
2. 'कोरी कल्पना,' ('मात्र चिन्तन,' या, 'मात्र विचार') नहीं, ... बल्कि, ... 'प्रबल कल्पना।'
3. 'कल्पना इतनी प्रबल', कि, आप, ... बन्द आँखों के सामने, ... 'चिदाकाश' (mental sky) में, ... 'मन की आँखों से :

   (क) 'घड़ी का डायल' 'देख सकें,' ... जिसपर ...

   (ख) जिसपर 'घण्टे और मिनट की सुइयां' '७ बज कर २० मिनट' की स्थिति में हों।

4. अब, आप अपने 'अवचेतन मन' को यह 'आदेश' दें – "जब, 'बाहरवाली, असली घड़ी' ... (जो दीवार पर टंगी, या मेज पर रखी हुई है) ... की सुइयां इस

स्थिति को (७–२० बजे की स्थिति को) पहुंचेगी तुम (अवचेतन मन) मुझे 'अभ्यास' से जगा दोगे।
– दो-एक मिनट, इस 'आदेश' ('सजॅशन') को गहरा करें।

(१)+(२) : यदि आप चाहें तो दोनों तरीकों को मिलाकर 'संयुक्त अलार्म' भी लगा सकते हैं।

● 'अलार्म' के दोनों ही तरीकों में चार बातें आवश्यक हैं :

१. इच्छा की प्रबलता (strong desire),

२. प्रबल इच्छा-शक्ति (strong will-power), ...और,...

३. 'अवचेतन मन' (subconscious mind) की आदेश-पालकता में पूरी 'आस्था' (faith) और 'पूरा भरोसा'।

४. **'ताज़गी-भरे जागरण का आदेश' भी**

'अवचेतन मन' में 'जगाने का अलार्म' भरने के साथ ही, आप उसमें यह 'आदेश' (सजॅशन) भी डाल दें :

जब तुम मुझे जगाओगे, जागने पर मैं अपने को :

– **तरोताज़ा** (perfectly fresh).
– **हलका–फुलका** (buoyant), ...
– **चुस्त और स्फूर्त** (smart and active),
– **और, आनन्द-प्रसन्न** (fine) **अनुभव करूंगा।**

● उपर्युक्त सीधे-सादे तरीकों से, आप देखेंगे कि लगभग ठीक समय पर आप 'अभ्यास' से जाग जाते हैं। ...परन्तु...

● परन्तु, ठीक समय पर 'अभ्यास' से जागने के लिए, आपको 'मानसिक अलार्म' लगाने की विधि (practice) को पक्का करना होगा। ...इसमें कुछ दिन लग सकते हैं।

नोट : यदि आपको, कोई ऐसा आवश्यक कार्य हो कि ठीक 'संसूचित समय' पर न जागने से, आपकी कोई हानि हो जायगी, ऐसी आवश्यकता में, ठीक समय पर जागने के लिए आप 'अलार्म घड़ी' (या, किसी व्यक्ति) का उपयोग करें।

25 **शान्त समगतिक लयबद्ध श्वसन... (२०–३० श्वास)**

- 'क्रमिक ढिलाव' की तैयारी पूरी होने के लिए एक आवश्यक वस्तु है : 'शान्त, समगतिक और लय-बद्ध श्वसन' (calm, uniformly moving, rhythmic respiration)'
  - 'यह वांछित श्वसन', न ही केवल, 'शारीरिक तैयारी' है,
  - और या, न ही केवल, 'मानसिक तैयारी,' ... बल्कि, ...
  - यह 'शारीरिक तैयारी' भी है और 'मानसिक तैयारी' भी।
  - कारण, 'इस श्वसन' में 'कल्पना-प्रक्रिया' [imagery, (देखें पृ. १९१, १९२; २०२–०४)] भी शामिल है।
- **गति :** अपने 'श्वसन' को इस प्रकार 'ठीक' (adjust) करें कि :
  - 'श्वास' शान्त (calm) धीमा और स्वस्थ होकर,
  - 'एक-जैसी चाल' व 'लयबद्ध (rhythmic) गति' से चले।
- **कल्पना–प्रक्रिया (imagery) : (प्रासंगिक)**
  'श्वास के बाहर निकलने के दौरान', कल्पना करें कि :
  - आप, न केवल, दिन भर के संचित (accumulated) 'ताज़े तनाव' को 'श्वास के साथ' बाहर निकाल रहे हैं, ...बल्कि,
  - बल्कि, 'बीते हुए जीवन के दौरान, शरीर में बचे-रहकर उसमें बस गये तनाव' ... [अर्थात्, 'अवशिष्ट तनाव', residual tension..(देखें पृष्ठ १५४ और १६४)]...को भी 'श्वास के साथ' बाहर निकाल रहे हैं।

  'श्वास के भीतर आने के दौरान', आप कल्पना करें कि :
  - आप 'चारों ओर फली हुई शान्तता (stillness)' का पान कर रहे हैं (breathing in the stillness...)।

    नोट : हम पहले ही 'शान्त पर्यावरण' (still surroundings) की सलाह दे चुके हैं; (पृ. १७४; १९७)। यदि आपके आसपास चारों ओर शान्ति नहीं है, तो ऐसा स्थान ढूंढें जो काफ़ी शान्त हो।

 ## 'क्रमिक ढिलाव' (PR) के अभ्यास की 'ठेठ क्रिया'

26. आपकी "तीनों तरह की तैयारी" ... [शरीरबाह्य, शारीरिक और मानसिक,...(देखें चार्ट, पृ. १९७)]...पूरी हो गयी है। अब आप 'क्रमिक ढिलाव' (progressive relaxation, संक्षिप्त नाम 'PR') के अभ्यास की 'ठेठ क्रिया' शुरू करेंगे।

27. शुरुआत (आरम्भ)
बार-बार बताया गया है कि 'ठेठ-क्रिया की शुरुआत' 'तालु'... ['सिर का तालु', 'ब्रह्मरन्ध्र-स्थल', (fontanelle, फोण्टानेल)]... में 'ध्यान लगाने' से होती है, (पृ. १७५-७७)।

28. आगे का क्रम : जिसके अनुसार अंगों को... पहले तानना...और फिर...ढीला करना है] कृपया देखें :
   (क) पृ. १७८ पर का चित्र और उसका विवरण
   (ख) पृ. १७९ पर [७]; [७ क] में सामने के अंग : 1-12
   (ग) पृ. १८० पर [७ ख] में पीछे के अंग : 13-19

29. 'क्रमिक ढिलाव' (PR) की विधि के अन्तर्गत किये जानेवाले 'अभ्यासों' की सूची
   'अभ्यास [७]' : तालु-ध्यान... | (पृष्ठ १७७)
   'अभ्यास [८]' से 'अभ्यास [२९]' तक | (पृ. १८०-८५)

- 'अभ्यास [७]' पृ. १७७ पर विस्तार से दिया जा चुका है।
- 'अभ्यास [८]' से '[२९]' तक के अभ्यास किस तरह करने हैं, यह अब आगे बताया जायगा।

30. चार चरण : प्रत्येक चरण का दोहरा रूप : क्रियापरक ... और ... श्वासपरक

- 'क्रिया' के विचार से पृ. १७८-७९ पर बताया गया है कि इन अभ्यासों में प्रत्येक के चार चरण हैं : (1) उत्तान, (2) थकान, (3) अवतान, (4) गहन अवतान। विवरण वहां पढ़ें।
- दूसरी ओर, 'व्यायामिक श्वसन' के भी चार चरण, पृष्ठ ९३ पर दिये गये हैं : ... (1) अन्तःश्वसन, (2) अन्त : कुम्भक,

(3) 'बहिःश्वसन और (4) बाह्य-कुम्भक'। ('व्यायामिक श्वसन के इन चारों चरणों का विवरण पृ. ९३ पर पढ़ें।

- दोनों का 'समन्वय' (coordination) : नीचे दिया गया चार्ट दिखाता है की "इन अभ्यासों की 'क्रिया के चारों चरणों' के साथ 'श्वसन के चारों चरणों' का तालमेल कैसे विठाना है।

(१) क्र.	(२) चरण	[कॉलम ३) 'क्रिया', 'पेशीय तनाव'	(कॉलम ४) 'श्वसन' व 'श्वासीय तनाव'
1	उत्तान (२ से ४ सॅकण्ड)	उस अंग की पेशियों को तानो, कसो, अकड़ाओ दवाओ या खींचो। उसमें 'पेशीय तनाव' पैदा करो।	अन्तःश्वसन : ज्यों-ज्यों श्वास अन्दर भरेगा, त्यों-त्यों 'छाती-पेट' में 'श्वासीय तनाव' बढ़ेगा। इस 'श्वासीय तनाव' को भी 'पेशीय तनाव' के साथ जोड़ दें। दोनों को साथ-साथ अनुभव करें।
2	थकान (२ से ४ सॅकण्ड)	पेशियों को तव तक तानकर, ... कसकर, मोड़कर, ... दवाकर, या ... खींच कर रखें, जब तक कि थकावट अनुभव न होने लगे।	अन्तःकुम्भक : भरे हुए श्वास को, इस चरण में, अन्दर ही रोककर रखा जायगा। इससे 'श्वासीय तनाव' बढ़ेगा या वैसा ही कायम रहेगा। इस तनाव को 'कॉ. ३' की 'पेशीय थकावट' के साथ जोड़ दें। दोनों को साथ-साथ अनुभव करें।
3	अवतान (३ से ५ सॅकण्ड	अंग (पेशियों) को ढीला छोड़ दें या ढीला होने दें; और-भी ढीला करें। ज्यों-ज्यों तनाव कम होगा, अंग में ढिलाव बढ़ता हुआ अनुभव होगा; (पेशीय ढिलाव)।	वहिःश्वसन : ज्यों-ज्यों श्वास वाहर निकलेगा, त्यों-त्यों छाती-पेट-व-पेडू-में तनाव कम होगा, और, इनमें ढिलाव बढ़ता हुआ मालूम होगा। इस 'श्वासीय ढिलाव' को 'कॉलम ३' के 'पेशीय ढिलाव' से जोड़ दें। दोनों ढिलावों को साथ-साथ बढ़ता हुआ अनुभव करें।

 'क्रमिक ढिलाव' (PR) के अभ्यास की 'ठेठ क्रिया'

(१)	(२)	(कॉलम ३)	(कॉलम ४)
4.	गहन अवतान या 'गहरान' (५से६ सेकण्ड	'स्वयं ढीला हो जाने की सामान्य सीमा आ जाने पर ...(पृ. १६३-६५; १६८) ... उस अंग को 'आभ्यन्तर प्रयत्न' (internal effort) के द्वारा और-भी गहराई तक ढीला करें;...(पृ. १६२-७१)।	बाह्य-कुम्भकः श्वसन के इस चरण में, छाती, पेट, पेडू में 'अधिकतम ढिलाव' उपलब्ध और अनुभव होता है। श्वास को 'सामान्य से कुछ अधिक क्षण', बाहर ही रोके रख-कर, इस 'अधिकतम ढिलाव' को : – ज्यादा देर अनुभव करें, – और, इसी दौरान, 'कॉलम ३' वाले 'पेशीय ढिलाव' को ज्यादा गहराई में पहुचाने का यत्न करें।

'ढिलाव' को ज्यादा गहराई में उतारना

इस विषय को अच्छी तरह समझने और कर सकने के लिए, आप निम्न-लिखित प्रकरणों को, ... बार-बार, ... ध्यान से, ... और, ... 'क्रियात्मक रूप में कर-करके आज़माते हुए ...पढ़ें : देखें पृष्ठ

- तनाव निकालने का 'अ आ, इ ई,...' २१, २२, २३
- तनाव से मुक्ति की सरल विधि ६०–६२
- तनाव, ढिलाव, आराम की 'रिद्म' ८७
- यत्न द्वारा 'श्वसन के चार चरण' ९३, ९४, ९५, ९६
- शरीर के किसी अंग को सामान्य से अधिक ढीला करना :...२२ सूत्र १५४–१६०
- 'गहन विश्राम' के क्रमिक लक्षण १६०–६१; १६८–७२
- 'गहरा ढिलाव' या 'गहन विश्राम' १६३–१६७
- कल्पना द्वारा मन में आनन्द भरना १९१–१९२
- मानसिक तैयारी १९९–२००
- मन का नियंत्रण २००; ६८–७४
- कल्पना-प्रक्रिया (imagery) २०५; १९१–९२ ■

वारी-वारी से 'अंगों' को ... पहले अकड़ाना ... फिर ...

'ढीला' (!)
'और-भी ढीला' (!!)
'गहराई तक ढीला' (!!!)

] 'ज़्यादा-से-ज़्यादा ढीला' करना;

अन्त में, 'सारे शरीर' को एक-साथ 'अतीव ढीला' करना।

अंगों का क्रम [चित्र : पृष्ठ १७८ पर
क्रम : पृ. १७९–८० पर

कौनसा चरण (पृ. १७८–७९) कितने सॅकण्ड करना है

क्र.	चरण	आदेश-वाक्य	क्या करना है	सॅकण्ड
1.	उत्तान	"तानें"	देखें पृष्ठ १७८	२–४ सॅ.
2.	थकान	"थकाएं"	,, ,, १७९	३–५ सॅ.
3.	अवतान	"ढिलाएं"	,, ,, १७९	२–४ सॅ.
4.	गहन अवतान या 'गहरान'	"गहराएं"	,, ,, १७९	५–६ सॅ.

नोट : सॅकण्डों को मन में, लगभग ठीक-ठीक गिनने की दो विधियां हैं।
...'सामान्य बोलचालवाली गति (स्पीड)' से, मन ही मन, किसी भी एक विधि से गिनें। प्रत्येक गिनती 'लगभग १–१ सॅकण्ड' गिनेगी।
(1) १ सॅकण्ड, ... २ सॅकण्ड, ... ३ सॅकण्ड, ... आदि।
(2) १ हज़ार १, ... १ हज़ार २, ... १ हज़ार ३, ... आदि।

आरम्भ

अभ्यास [७] : तालु-ध्यान [विधि : देखें पृष्ठ १७७ पर)]

पूरी जानकारी के लिए पृ. १७४–७७ भी पढ़ें

अब आगे 'क्रमिक ढिलाव की यात्रा' शुरू हो रही है।

'अभ्यास [८]' : | उत्तान-अवतान : 'सिर की चमड़ी व माथा,' (बन्द आँखों के साथ) : संक्षिप्त विधि : पृ. १८०



सामान्य (usual) ताने हुए (tensed) ढीले हो-गये हुए

अभ्यास [८] : 'सिर की चमड़ी' व 'माथा' (बन्द आँखों के साथ)।

1 उत्तान (तानें २–४ सॅकण्ड) 'सिर की चमड़ी' और 'माथा', दोनों को एक-साथ ऊपर-व-पीछे की ओर खींचें।... भौंहों को भी ज़्यादा-से-ज़्यादा ऊपर उठायें, मानो कि, आप उनसे सिर को छूना चाहते हैं।... 'सिर की चमड़ी' व 'माथा', इन दोनों अंगों में 'तनाव की अनुभूति' के साथ 'माथे पर शिकनें' स्पष्ट देखने में आयेंगी; (देखें, बीच वाले चित्र में,)। ... दोनों ही अंगों में आप 'तनाव' को स्पष्ट अनुभव करें।

2 थकान (थकाएं २–४ सॅ.) थोड़ी देर में ही, (२–४ सॅकण्ड में ही), 'तनाव' 'थकावट' के रूप में अनुभव होने लगेगा। थकावट को स्पष्ट अनुभव करें। अब, 'तनाव' के साथ 'थकावट' को भी ध्यान में ले लें।

3 अवतान (ढिलाएं २–४ सॅकण्ड) अब, 'थकावट' या 'तनाव' को उतारने के लिए, इन दोनों अंगों को, धीमे-धीमे, ढीला करें।...ज्यों-ज्यों ये अंग ढीले होंगे, त्यों-त्यों, उनमें 'थकावट' या 'तनाव' भी 'कम होता हुआ' अनुभव होगा। ... इस 'घटते हुए तनाव' पर ध्यान लगा दें। ... थोड़ी देर में 'तनाव के घटते जाने का अनुभव होना' बन्द हो जायगा।

4 गहन अवतान (५-६ सॅ.) 'स्वयं ढीला हो जाने की, इस सरल-स्वाभाविक सीमा' से भी आगे, इन अंगों को 'आभ्यन्तर प्रयत्न' के द्वारा, 'और-भी गहराई' तक ढीला करें; (देखें पृ. १६३–६७)।

अभ्यास [८ क] : | उत्तान-अवतान : 'सिर की चमड़ी' और 'माथा',—आँखें फाड़ते हुए... (आँखों को चौड़े-से-चौड़ा खोलते हुए)

- 'यह अभ्यास' 'अभ्यास [८]' का ही रूपान्तर है। ...(पृ. १८१).
- 'इसमें' आँखों को 'अभ्यास [८]' में की तरह बन्द नहीं रखा जाता,
- वल्कि, उन्हें...(आँखों को)...'चौड़े-से-चौड़ा खोलने का प्रयत्न' भी 'अभ्यास के पहले चरण में'...('उत्तान' में)...किया जाता है।
- इससे 'सिर की चमड़ी' और 'माथे' में 'तनाव' अधिक पैदा होता है।
- इस कारण,...'यह अभ्यास'...अर्थात्,...'अभ्यास [८ क]' :
  - 'अभ्यास [८]' का 'मात्र रूपान्तर' है; बस, इतना ही नहीं,
  - बल्कि, 'यह', "'अभ्यास [८]' का 'प्रबल रूपान्तर'" है।
- इसे करने से :
  - 'ढिलाव', न केवल, जल्दी आता है, ...वल्कि, ...
  - 'ढिलाव' आसानी से 'ज़्यादा गहरा भी' हो जाता है।

विधि : 'इसे करने की विधि' वैसी ही है, जैसी कि 'उस अभ्यास'... अर्थात्,...'अभ्यास [८]'...की है;...(देखें पृष्ठ २१०)।...दोनों में 'मुख्य अन्तर' तो उनके 'पहले चरण' अर्थात्, 'उत्तान' में है।

1 उत्तान
- 'अ. [८]' के 'उत्तान' में आँखें बन्द रखी जाती हैं।
- परन्तु इसके 'उत्तान' में आँखें बन्द नहीं की जातीं,
- वल्कि, उन्हें 'चौड़े-से-चौड़ा खोलकर' रखा जाता है।
- इस प्रकार, इस अभ्यास के 'उत्तान' में, आप, दो की जगह तीन, निम्नलिखित क्रियाएं साथ-साथ करेंगे।
- इनमें 'पहली क्रिया' नयी है,...और,...दूसरी व तीसरी क्रियाएं वही हैं जो 'अभ्यास [८]' में दी गयी हैं।

1 आँखों को ज़्यादा से ज़्यादा खोलकर रखने का यत्न करें।

2 'सिर की चमड़ी' और 'माथा' दोनों को एक-साथ, ऊपर-व-पीछे की ओर खींचें।

3 भौंहों को ज़्यादा से ज़्यादा ऊपर उठायें।

'अ.[८]' में विस्तार से दी गयी हैं

क्र. चरण	आदेश-वाक्य; काल-मात्रा	क्या करें; कैसे करें
2 थकान	'थकाएं'; २–४ सॅकण्ड	'अभ्यास [८]' के जैसे
3 अवतान	'ढिलाएं'; २–४ सॅकण्ड	,, ,, ,, ,,
4 गहन अवतान	'गहराएं'; ५–६ सॅकण्ड	,, ,, ,, ,,

विशेष सूचना

'क्रमिक ढिलाव' (PR) के सभी अभ्यासों में दूसरा, तीसरा और चौथा चरण, 'सिखाने के लिए, लिखकर बताने' की दृष्टि से, क्रमशः, अलग-अलग आपस में, प्रायः एक-जैसे ही हैं।......'उत्तान' के 'पहले चरण' के बाद :

- 'ढीला किये जाने वाले' अंग, अंगों या 'कुल शरीर' को २-४ सॅ. थकाने,
- फिर, उसे/उन्हें २–४ सॅ. 'ढीला छोड़ने' या अधिकतम ढीला होने देने',
- और, अन्त में, 'अंग-अंग के अनुसार, विशेष प्रकार के 'आभ्यन्तर प्रयत्न' (visceral effort) से ढिलाव को 'गहराई में उतारने'; की 'मौलिक विधियां' इन सभी अभ्यासों में एक जैसी ही हैं।

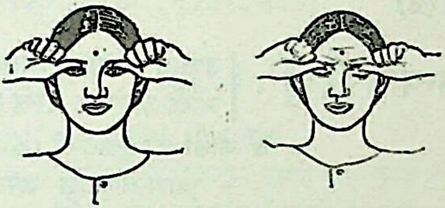
इसलिए, अगले अभ्यासों में हम केवल 'पहला चरण' (उत्तान) ही देंगे। शेष तीनों चरणों को पाठक, स्वयं ही, समझेंगे, करेंगे।

अभ्यास [९] : | उत्तान-अवतान : 'माथा' – भौंहें ऊपर को, माथा तंग | यह अभ्यास हमने ऊपर 'अभ्यास [८ क]' में शामिल कर दिया है। अब अलग से इसे देना ज़रूरी नहीं।

अभ्यास [९ क] : | उत्तान-अवतान : 'माथा' – भौंहें नीचे को, माथा चौड़ा | यह अभ्यास हमने ऊपर 'अभ्यास [८]' में शामिल कर दिया है। अतः, अब अलग से इसे देना ज़रूरी नहीं।

अभ्यास [९ख]

उत्तान-अवतान
'माथा'



भौंहों से, 'उनके नीचे थामे अंगूठों' को दवाएं व अंगूठों से भौंहों को ऊपर धकेलें ...

तब तक, जब तक कि 'भौंहों' और 'उनको लगती हुई माथे-की-पेशियों' में 'तनाव' अनुभव न हो; (उत्तान)। ... पेशियों को 'तनाव की अवस्था' में २-४ सॅ. थामें; (थकान)। ... इन्हें 'ढीला होने दें। ... 'ढिलाव' को गहरा करें।

नोट : यह अभ्यास 'अभ्यास [८]' और 'अ. [९ क]' का ही 'प्रबल रूपान्तर' है। ... 'ढिलाव', न केवल जलदी आयगा, ... बल्कि, 'ज़्यादा गहरा' भी होगा।

मुख की पेशियां

—[देखें पृष्ठ १८१–८२]

- बताया जा चुका है कि हमारी 'ढिलाव यात्रा' ऊपर से नीचे की ओर —(सिर से पांवों की ओर)—जाती है; (पृ. १८१)। "...'सिर' और 'माथे' की पेशियों के अभ्यास" दिये जा चुके हैं। अब, "मुख की पेशियों' की बारी है। (देखें, चित्र पृष्ठ १७८ में दी गयी संख्याएं)।

मुख की पेशियां : (२ 'मुख्य भाग'; ८ अभ्यास)

- '2' : नेत्र व नेत्र-गोलक (eyes and eyeballs)
  - अभ्यास : [१०], [१०क], [१०ख], [१०ग]
- '3' : मुख व जबड़ा (mouth and jaws)
  - नाक व गाल — अभ्यास : [११]
  - होंठ व जीभ — [१२]
  - जबड़ा (jaws) — [१३], [१३क]

अभ्यास [१०] : उत्तान-अवतान : नेत्र— आँखें ऊपर व नीचे तानें

- आँखों की पुतलियों (pupils) को :
  - ज़्यादा-से-ज़्यादा ऊपर की ओर उठाएं (ले जाएं), मानो कि आप आँखों से 'सिर-व-माथे की सीमा-रेखा' को देखना चाहते हैं।...और...
  - पुतलियों को इतनी देर तक ऊपर उठाये रखें कि आखों मे 'थकावट' अनुभव होने लगे।
- फिर, आँखों की पुतलियों (pupils) को आप :
  - ज़्यादा-से-ज़्यादा नीचे की ओर झुकाएं (ले जाएं) मानो कि आप 'बन्द आँखों' से 'जिह्वामूल' (root of the tongue) को देखना चाहते है।
  - पुतलियों को इतनी देर तक, नीचे-से-नीचा झुकाकर रखें कि आँखों में 'थकावट' (तनाव) अनुभव होने लगे।
- आँखों को...'उपर तानें, नीचे तानें;'...'ऊपर तानें, नीचे तानें।'...'ऊपर, नीचे;'...'ऊपर, नीचे।'...इतनी देर तक 'ऊपर-नीचे' तानते रहें कि आपको आँखों में, लगातार, 'थकावट' (stress तनाव) मालूम होने लगे;...(उत्तान)।
- आँखें ढीली छोड़ दें,...उन्हें 'बन्द हो जाने दें' या 'बन्द करें'।...उनमें 'ढिलाव' आने दें।
- आँखों में 'ढिलाव' (विश्राम) को गहरा करें।

नोट : हम, 'आँखों' या 'पुतलियों' को जिस ओर घुमाते हैं, उसके अनुसार ही, 'नेत्रगोलक' (eye-balls) घूमते हैं।...इसी आधार पर, सरलता की दृष्टि से हमने अगले पृष्ठ पर, 'नेत्रगोलक' शब्द की जगह 'पुतली' (pupil) शब्द प्रयुक्त कर दिया है।

नेत्रों (आँखों) और नेत्रगोलकों (eye-balls) को ढीला करने के अभ्यास ... (सूची : पृ. १८२ पर)

संकेत : पुतलियां = (अप्रत्यक्षतः), नेत्र-गोलक

'पुतलियां घुमाएं' = पुतलियों को गोल-गोल घुमाते हुए, उनके द्वारा बड़े-से-बड़ा चक्कर (वृत्त) बनाने का यत्न करें।

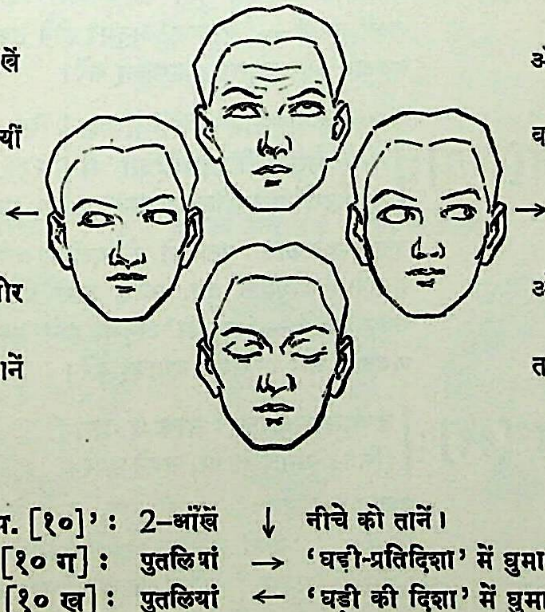
अभ्यास [१०] : 1—आँखें ↑ ऊपर को तानें।

अभ्यास [१० ख] : पुतलियां → 'घड़ी की दिशा' में घुमाएं। →

अ. [१० ग] : पुतलियां ← 'घड़ी-प्रतिदिशा' में घुमाएं।

अ. [१० क] : 1 अभ्यास [१० क] : 2

आँखें दायीं ओर तानें



आँखें बायीं ओर तानें

'अ. [१०]' : 2—आँखें ↓ नीचे को तानें।

अभ्या [१० ग] : पुतलियां → 'घड़ी-प्रतिदिशा' में घुमाएं।

अभ्यास [१० ख] : पुतलियां ← 'घड़ी की दिशा' में घुमाएं। ←

अभ्यास [१०क] : | उत्तान-अवतान : नेत्र — आँखें दायें-व-बायें तानें | (चित्र पृष्ठ २१५ पर)

- इसकी विधि (method) 'अभ्यास [१०]' जैसी ही है। ... अन्तर (difference) केवल इतना है कि 'इसमें, आँखों को ऊपर-व-नीचे नहीं, ... बल्कि, ... उन्हें दायें-व-बायें तानना है।

अभ्यास [१०ख] : | उत्तान-अवतान : नेत्र-गोलक —('घड़ी की दिशा' में पुतलियों के बड़े-से-बड़े चक्कर | (चित्र २१५ पृ. पर)

उत्तान-व-थकान : पुतलियों को घड़ी-की-दिशा में में गोल-गोल घुमाते हुए, उनके द्वारा बड़े-से-बड़े चक्कर लगायें —'थकावट' अनुभव होने तक। ... अवतान और गहरान : यथावत् करें।

अभ्यास [१०ग] : | उत्तान-अवतान : नेत्र-गोलक —('घड़ी की प्रतिदिशा' में पुतलियों को चौड़ा घुमाएं) | चित्र : २१५ पृ. पर)

उत्तान-व-थकान : पुतलियों को घड़ी-की-प्रतिदिशा में गोल-गोल घुमाते हुए, उनके द्वारा बड़े-से-बड़े चक्कर लगायें —'थकावट' अनुभव होने तक।... अवतान और गहरान : यथावत् करें।

अभ्यास [११] : | उत्तान-अवतान : नाक व गाल (चित्र : अगले पृष्ठ पर, सबसे ऊपर |

उत्तान-व-थकान : ...'पूरी नाक, ऊपर से नीचे तक,' ... 'दोनों भौंहें (eyebrows),' ... 'और ... भ्रूमध्य,' (भौंहों के बीच का भाग), ... इन तीनों को सिकोड़ें।

अभ्यास [११] : उत्तान-अवतान : नाक व गाल

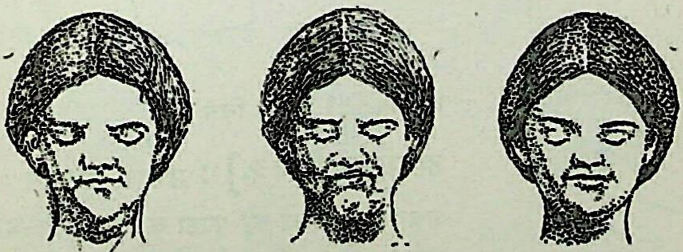


सामान्य (normal) ताने हुए (tensed) ढीले हो गये हुए

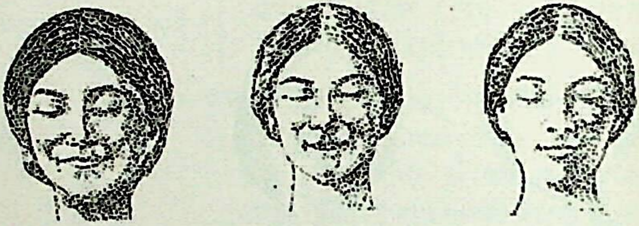
मध्यवाले चित्र में 'भ्रूमध्य' (middle of the eyebrows) में शिकनें (furrows) नोट करें। ... गाल और नथुनें भी 'ऊपर की ओर ताने जाने से' 'मध्य-चेहरे' में तनाव पैदा हो गया है।

इससे 'भ्रू-मध्य' में शिकनें पैदा होंगी; (देखें ऊपर का चित्र)। गालों और नथुनों को भी ऊपर की ओर उठाएं। ...'मध्य चेहरे' में तनाव अनुभव करें—'थकान' मालूम होने तक।

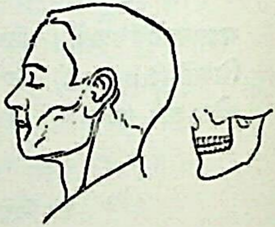
अभ्यास [१२] : उत्तान-अवतान : होंठ व जीभ



उत्तान-थकान : दाँत खोले, होंठ भींचें। ... जीभ ऊपर को गोल मोड़े। ... जीभ के सिरे से मुख की छत को ऊपर की ओर धकेलें—थकान मालूम होने तक। ... अवतान और 'गहरान' : यथावत् करें।

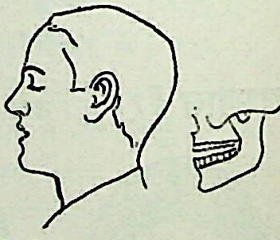


जबड़ा : 1-सामान्य अवस्था में, 2-ताना हुआ, 3-ढीला हो गया हुआ।



उत्तान-थकान : दाँतों को भीचें। 'मुख के कोने' व 'गाल' पीछे की ओर खींचे। 'तनाव' अनुभव करें।...थकान आने लगे तो पेशियों को ढीला होने दें। (चित्र दायें): यदि जबड़ा पूरी तरह ढीला हो जाये और साधक बैठा हुआ हो तो निचला जबड़ा --अपने भार से नीचे हो जाता है।...(जबड़ा खुल जाता है।→





←बायीं ओर

अभ्यास [१२ क] के चित्र



अभ्यास [१३क] : उत्तान-अवतान :

जबड़ा—गालों को फुला व तानकर। होंठ भींचे। उन्हें तर्जनी अंगुलि से दबाकर रखें ताकि गालों को फुलाने पर होंठ खुलें नहीं। 'फुलाकर ताने हुए गालों' को दूसरे हाथ से (दायें-बायें गाल को) बारी-बारी से दबा-दबाकर हवा को जबड़ों के बीच से आर पार गुज़ारें।

अभ्यास [१४] : उत्तान-अवतान : कण्ठ



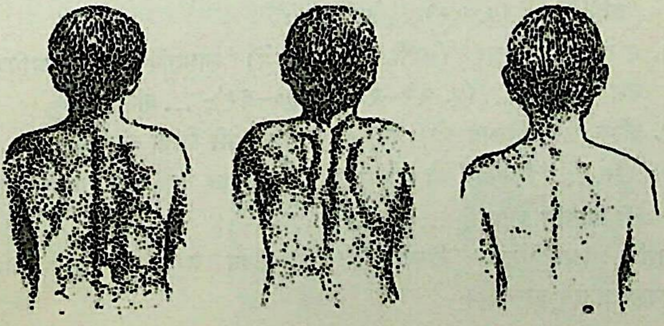
कण्ठ : 1. सामान्य अवस्था में, 2. ताना हुआ, 3. ढीला हो गया हुआ

उत्तान-थकान : गले को अन्दर की ओर मोड़ते हुए ठोडी को झुकाएं— इतना झुकाएं कि ठोड़ी 'छाती' (कण्ठमूल) को ज़ोर से दबाएं; ... और ... साथ ही साथ, इस 'दबाव' का विरोध करते हुए 'कण्ठमूल' से ठोडी को परे धकेलें—तब तक, जब तक कि 'कण्ठ की पेशियों' में थकान न आये। ... 'अवतान' : 'पेशियों' को ढीला छोड़ दें व ढीला करें। ... गहराएं।

अभ्यास [१५] : उत्तान-अवतान : कन्धे

उत्तान-अवतान : कन्धों को ज़्यादा-से-ज़्यादा ऊपर उठाएं—उन्हें कानों तक पहुंचाने का यत्न करें। ... साथ ही साथ, उन्हें पीछे की ओर भी तानें। ... 'थकान' अनुभव होने पर उन्हें ढिलाएं। ... ढिलाव गहरा करें।

कन्धे : 1. सामान्य अवस्था में 2. ताने हुए 3. ढीले हो गये हुए



अभ्यास [१६] : उत्तान-अवतान : छाती — गहरी श्वसन-क्रिया से

उत्तान : छाती की पेशियों को तानने के लिए श्वास 'गहरा' लें — श्वास अन्दर लेते जायें इतना कि छाती में 'तनाव' अनुभव होने लगे।

थकान : 'अन्दर लिये हुए श्वास' को अन्दर ही कुछ देर (५–१० सॅकण्ड) रोक रखें — तब तक जब कि छाती में 'थकान' मालूम होने लगे।

अवतान : अब, श्वास को बाहर निकलने दें। ज्यों-ज्यों श्वास बाहर निकलेगा, त्यों-त्यों छाती में 'ढिलाव' 'आता व बढ़ता' जायगा। परन्तु, श्वास 'दो शर्तों' को पूरा करते हुए निकलना चाहिए :

1. 'श्वास के बाहर निकलने की गति' एकरस (uniform) रहे। अर्थात्, ऐसा नहीं होना चाहिए कि 'श्वास के बाहर निकलने की गति 'एकरस न रहकर,' कभी तेज़ हो जाए, कभी धीमी।
2. श्वास, चाहे किसी भी 'एकरस गति' से बाहर निकले, परन्तु उस गति को 'एकरस बनाये रखने में' किसी भी तरह का 'श्रम' या 'यत्न' न लगे। यह 'गति' पूर्णतः श्रम-रहित रहे।

गहरान : जब श्वास पूरी तरह बाहर निकल जाये, उसे बाहर ही 'कुछ ज़्यादा देर' रोक रखे ... और, ... इस दौरान, अपने किसी ख़ास तरह के 'अन्दरूनी प्रयत्न' के द्वारा, 'छाती में आये ढिलाव' को गहराई में उतारें।

महत्वपूर्ण बात : याद रखें कि 'श्वसन-क्रिया' में, ... स्वाभाविक 'बहिर्विराम' (पृ. ५१) ... के दौरान :

1. न केवल, 'ढिलाव' (छाती, पेट व पेडू में) 'स्वाभाविक रूप से अधिकतम' होता है ... (पृ. २२–२३; पृ. ६०–६१); ... बल्कि, ...
2. बल्कि, उसे (ढिलाव को) आसानी से गहरा भी किया जा सकता है।
3. और, ... 'ढिलाव' को सारे शरीर में 'पैदा कर देना' या 'जगा देना' भी आसान होता है; ... (देखें पृष्ठ ६०–६१)।

सारांश : 'बहिर्विराम' 'ढिलाव' को 'पैदा करने' व 'बढ़ाने' का स्वर्णिम अवसर प्रदान करता है।

अभ्यास [१७] : उत्तान-अवतान : 'उपरली बाँह'—(२२१) 'उपरली बाँह में का बाइसॅप्स'



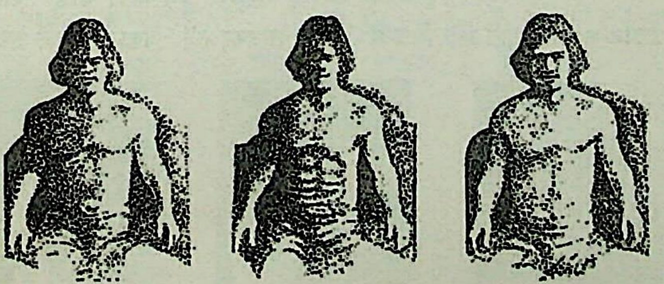
1. (नीचे देखें) "बाइसॅप्स"   2. ताना हुआ   3. ढीला हो गया हुआ

1. 'उपरली बाँह' के 'पेशी-समूह,' "बाइसॅप्स" को तानने से पहले, फ़र्श या कुरसी पर 'उलटा-रखा-हुआ 'हाथ'। ... इस स्थिति में, 'बाइसॅप्स' (या 'उपरली बाँह') "सामान्य अवस्था" में है।

उत्तान-थकान : हाथ को फ़र्श या कुरसी पर से उठायें। ... हथेली ऊपर की ओर करें। ... मुट्ठी ढीली बन्द करें। ... मुट्ठी को मज़बूती से बन्द करते हुए उसे कुहनी पर ज़ोर से मोड़ें; साथ ही साथ, बाँह को कुहनी पर मोड़ते हुए मुट्ठी से कन्धे को छूने की कोशिश के साथ-साथ, 'उपरली बाँह' को अकड़ाएं। ... 'बाइसॅप्स' तनकर उभर आयगा। ... थकाएं। ... ढीला करें।

अभ्यास [१८] : उत्तान-अवतान पेट; पेट को सख़्त करें

उत्तान-अवतान : श्वास बाहर निकालें; पूरा निकाल जाने पर भी और-अधिक-श्वास को निकालने की कोशिश जारी रखें, जारी, जारी। पेट सख़्त होजायगा।

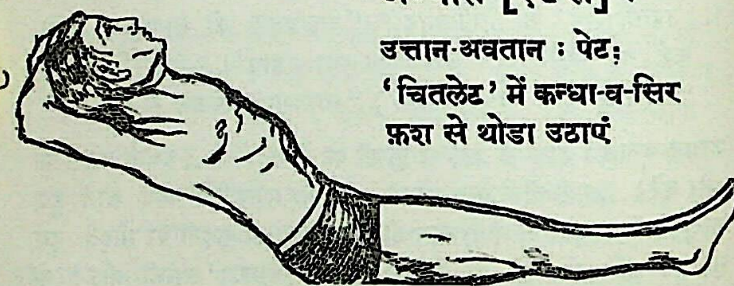


अभ्यास [१८ क] : उत्तान-अवतान : पेट; पेट अन्दर खींचें

उत्तान-थकान : श्वास बाहर निकालें। ... 'श्वास को बाहर निकालने के लिए' आप 'जो-व-जैसा' प्रयत्न करते हैं, 'उस प्रयत्न को' आप, श्वास के 'यथासम्भव-पूरा बाहर निकल जाने' के बाद, आगे भी जारी रखें; साथ ही, पेट को अधिकतम अन्दर की ओर खींचे; ... (उत्तान)। ... खींचकर रखे कि 'थकान' अनुभव होने लगे। ... श्वास लें और पेट को 'ढिलाएं'।

अभ्यास [१८ ख] :

उत्तान-अवतान : पेट;
'चितलेट' में कन्धा-व-सिर
फ़र्श से थोड़ा उठाएं



उत्तान-थकान : पीठ के बल चित लेटें। ... हाथों को कुहनियों पर मोड़कर, चित्र में दिखाये प्रकार से सिर के नीचे रखें। ... सिर-व-धड़ को इकट्ठा, फर्श के साथ ४५ डिग्री के कोण तक उठाएं। पेट सख़्त हो जायगा। थकाएं ...

अभ्यास [१९] : उत्तान-अवतान : 'निचली बाँह'; मुट्ठी बन्द करके कलाई मोड़ें, 'निचली बाँह' तानें

उत्तान-थकान : मुट्ठी और निचली बाँह को तानकर रखें 'थकान' आने तक।



अभ्यास [२०] : उत्तान-अवतान : हाथ व अंगुलियां (२२३) इनके हर जोड़ व हर मोड़ में तनाव

उत्तान-थकान : 1. हाथ उलटे (उनकी पीठ ऊपर की ओर) करें। 2. उलटे हाथों को 'अधर में' (हवा में) थामें। 3. प्रत्येक हाथ की पाँचों अंगुलियों को,...न केवल, एक दूसरे से अलग-अलग,...वल्कि,...एक दूसरे से ज़्यादा-से-ज़्यादा खुली हुई भी, रखें। 4. अंगुलियों को 'चौड़ाने' का प्रयत्न जारी रखें। 5. इस प्रयत्न के साथ-साथ,...न केवल अंगुलियों को,...वल्कि,...हथेलियों को भी, 'अधिक लम्बा' करने का प्रयत्न करें। 6. "प्रयत्न-'3' वाला", और "प्रयत्न-'4'-वाला" इन दोनों "प्रयत्नों" में, साथ ही साथ, "एक तीसरा प्रयत्न" भी मिला दें—"हथेलियों व अंगुलियों के प्रत्येक 'जोड़' (joint) को भी 'लम्बाने' की दिशा में तानें। 7. "तीनों प्रयत्न" एक-साथ करें; ...(उत्तान)। 8....तब तक, जब कि, हाथ के इन सभी भागों में 'थकावट' का स्पष्ट अनुभव होने लगे; ...(थकान)।।
9. हाथों को ढीला छोड़ दें। 10. उन्हें फ़र्श या कुरसी पर टिकायें 11. हाथों में आते हुए 'ढिलाव' को अनुभव करें; 12. ढिलाव को 'गहराएं'।

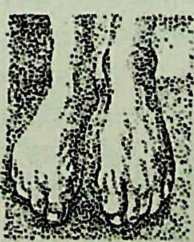
अभ्यास [२१] : उत्तान-अवतान : जाँघ का सामने का भाग

उत्तान-थकान : जाँघों को तानने के लिए, घुटनों को थोड़ा-सा ऊपर उठाएं; उन्हें आपस में जोर से भींचें—'थकान' आने तक। ... ढिलाएं।

अभ्यास [२२] : उत्तान-अवतान : पैर और पंजे (चित्र : नीचे)

1. सामान्य अवस्था में 2. ताने हुए 3. ढीले हो गये हुए







सावधान ! ये पेशियां आसानी से 'ऐंठ' (cramp) जा सकती हैं। इस कारण :

– इन पेशियों को आप मामूली ही तानें, ज़्यादा ज़ोर से नहीं।...और
– इन्हें 'तनाव' में ३-४ सॅकण्ड ही थामें ('थकाएं'), ज्यादा देर नहीं।

उत्तान-अवतान : (चित्र पृ. २२३ पर) : पैरों को, एड़ी पर नीचे की ओर झुकायें, बहुत ज़्यादा 'तनाव' पैदा न करें; ... और, ... पंजों को नीचे की ओर गोलाई में मोड़ें; यह 'तनाव' भी ज़्यादा न बढ़ायें; ... (उत्तान)। ... दोनों 'तनावों' को ३-४ सॅकण्ड ही थामें, ज्यादा देर नहीं। ... 'ढिलाएं'।

अब 'पीछे के अंग' : अर्थात्, 'पृ. १७८ पर दिये गये 'चित्र' के ऊपर-वाले भाग में दिखाये गये 'पीछे के अंग' 13-19।

अभ्यास [२३] : उत्तान-अवतान : ग्रीवा [चित्र : देखें पृष्ठ २१९ पर 'अ. [१४]' के चित्रों में 'मात्र पहला चित्र]

उत्तान-थकान : ग्रीवा (गरदन) को पीछे की ओर ज़्यादा-से-ज़्यादा झुकाएं; (उत्तान)। ... 'थकाएं'। ... सीधी करें और उसे 'ढिलाएं।' ... 'गहराएं'।

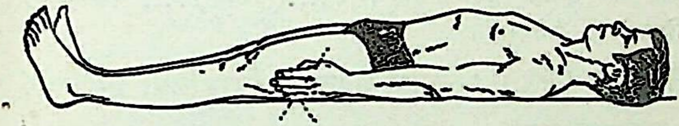
अभ्यास [२४] : उत्तान-अवतान : 'पृष्ठ-शिखर'; (अर्थात्, 'ग्रीवा के ठीक नीचे वाली पीठ' या यहां की पेशी 'ट्रूपेज़ीयस'

: ध्यान देने पर इसे 'अकड़ाना' आसान है। 'थकाएं'। ... 'ढिलाएं'।

अभ्यास [२५] : उत्तान-अवतान : उपरली पीठ; [चित्र : पृ. २१९ पर 'अभ्यास [१५]' के चित्रों में 'पीठ की पेशियां' इस अभ्यास को भी दिखाती है।

नोट : 'अ. [१५]' में 'कन्धों को तानना मुख्य है। यहां 'उपरली पीठ' मुख्य है। उत्तान-थकान : कन्धों को ज़्यादा-से-ज़्यादा ऊपर उठाएं। ... साथ ही साथ, उनको पृष्ठ-मध्य पर, पीछे-व-बीच की ओर, मेहराब (arch) की शक्ल में ज़्यादा-से-ज़्यादा मोड़ें — इतना ज़्यादा कि मानो आप 'कन्धों के फलकों' (shoulder blades) को आपस में छुआना चाहते हैं; ... (उत्तान)। ... 'पीठ' को तनाव में इतनी देर थामें कि 'थकावट' अनुभव होने लगे।९... ढीला छोड़ दें, ढीला करें। ... ढिलाव को 'गहराएं'।

अभ्यास [२६] : उत्तान–अवतान : 'उपरली बाँह' (२२५) के पीछे की ओर का पेशी-समूह, 'ट्राइसॅप्स' (triceps)



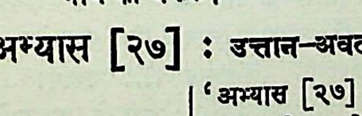
हाथों के निचले किनारों ↓ ↓ से फ़र्श को ज़ोर से दबाएं।

उत्तान–थकान : हाथ धड़ से अलग रहें।...हाथों के निचले किनारों से फ़र्श को ज़ोर से दबाएं। जितने ही ज़ोर से फ़र्श को दबाएंगे, 'उपरली बाँह का, पीछे की ओर का पेशी-समूह' (triceps, 'ट्राइसॅप्स') उतने ही ज़ोर से अकड़ेगा;...(उत्तान)।...अकड़ाव जारी रखें तब तक जबकि 'उपरली बाँह' में थकावट अनुभव होने लगे;...(थकान)। ...'ढिलाएं'। ...'गहराएं'

नोट : यदि आप कुरसी में बैठकर अभ्यास कर रहे हों, तो कुरसी की सीट या बाहों पर, हाथों को, इसी तरह, 'सबसे छोटी अंगुलीवाले किनारों' पर टिकाएं। ...'ट्राइसॅप्स' को अकड़ाने के लिए, हाथों के इन किनारों से 'कुरसी की सीट या बाहों' को ज़ोर से नीचे को धकेलें।

अभ्यास [२७] : उत्तान–अवतान, नितम्ब (buttocks)

'अभ्यास [२७] में, केवल नितम्बों को फर्श पर सटाएं और उनसे फ़र्श को नीचे धकेलें। नितम्बों को अकड़ाकर आपस में भी सटाएं;...(उत्तान)।...

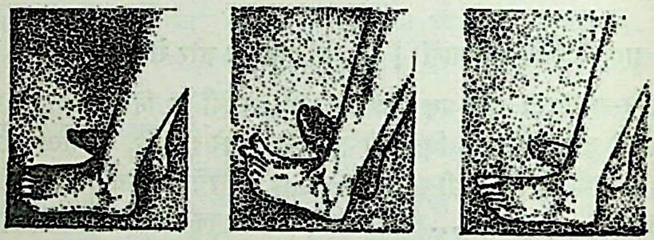


अभ्यास [२८] : उत्तान-अवतान : जांघों का पीछे की ओर का भाग

'अभ्यास [२८] में,...न केवल, नितम्बों को फ़र्श पर सटाना है,...बल्कि, घुटनों को सीधा करके उनके पीछे के भाग से भी फ़र्श को ज़ोर से दबाना

है।...यदि एड़ियों को फ़र्श पर से उठा लिया जाए, तो 'जांघों के पीछे के भाग' में 'तनाव' ज़्यादा हो जायगा;...(उत्तान)।...'थकाएं।'... 'ढिलाएं।'...'गहराएं।'

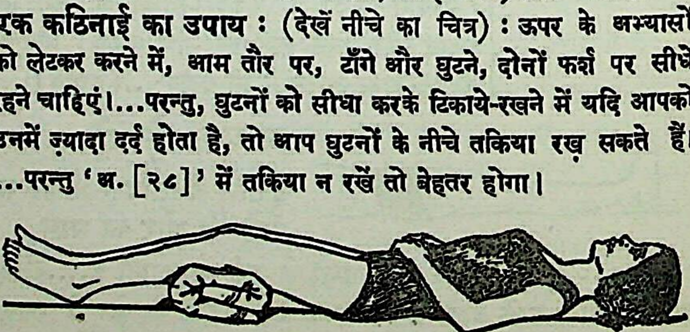
अभ्यास [२९] : उत्तान-अवतान : पिण्डलियाँ (Calves)



उत्तान-थकान : ...एड़ी पर पैरों को 'ऊपर की ओर' (सिर की ओर) ज़्यादा-से-ज़्यादा मोड़ें।...अब, पंजों को और-भी-अधिक...(अधिक-से अधिक)... ऊपर को मोड़ें। पिण्डलियां सख़्त हो जाएंगी; (उत्तान)।...'थकावट' अनुभव होने लगे. तब तक पिण्डलियों को अकड़ाकर रखें,...(थकान)।...

नोट : यदि आप लेटकर अभ्यास कर रहे हैं तो पिण्डलियों को अकड़ाने के लिए, यह क्रिया भी कर सकते हैं : (ऊपर की ओर को मोड़ने के बजाय), आप, एड़ी और पंजों, दोनों को, ज़्यादा-से-ज़्यादा, नीचे की ओर को मोड़ें; पिण्डलियां सख़्त हो जाएंगी; ... (उत्तान)।... 'थकाएं।'...

एक कठिनाई का उपाय : (देखें नीचे का चित्र) : ऊपर के अभ्यासों को लेटकर करने में, आम तौर पर, टाँगे और घुटने, दोनों फर्श पर सीधे रहने चाहिएं।...परन्तु, घुटनों को सीधा करके टिकाये-रखने में यदि आपको उनमें ज़्यादा दर्द होता है, तो आप घुटनों के नीचे तकिया रख सकते हैं। ...परन्तु 'अ. [२८]' में तकिया न रखें तो बेहतर होगा।



बल्कि, ...'अंगों के समूहों' को बारी-बारी से

'ढीला'	(i)	'ज़्यादा-से-ज़्यादा ढीला' करना है; ...और...
'और-भी ढीला'	(ii)	
'गहराई तक ढीला'	(iii)	

और, ...अन्त में 'सारे शरीर को' एक-साथ 'बहुत-ही ढीला' करना है।

- अनु. [१०] में, हमने, पृ. २०९ पर,..."बारी-बारी से, अलग-अलग अंगों को...(पहले अकड़ाकर, फिर)...'ढीला छोड़ने'...'ढीला करने'...और...'उनमें ढिलाव को गहराने'...की विधि" बतानी शुरू की थी। "अंगों को अलग-अलग ढीला करने की यह विधि" पिछले पृष्ठ, (पृ. २२६), पर समाप्त हो गयी है।
- "इस विधि" को सफलतापूर्वक सम्पन्न करने की 'क्षमता' (Capability) प्राप्त करने में आपको कई दिन लग सकते हैं।
- आप "विधि" पर 'अधिकार' पाने का प्रयत्न तो करते ही रहें। परन्तु 'अधिकार पा लेने' की प्रतीक्षा और प्रयत्न के साथ-साथ अगले अभ्यासों की साधना भी आपको लगभग एक सप्ताह बाद शुरू कर ही देनी चाहिए। ...अर्थात्,...
- ५-७ दिन के बाद, प्रत्येक साधना-सत्र (session) में :
  - आप, प्रतिदिन, "'अभ्यास [७]' से 'अभ्यास [२९]' तक" तो करेंगे ही, ...साथ ही साथ...
  - साथ ही साथ, आप, उसके बाद, "अगले अभ्यासों" की प्रैक्टिस (practice) का सिलसिला भी जारी कर देंगे।

ऐसा करने से ही आप सन्तोषजनक गति से आगे बढ़ेंगे; नहीं तो "'[७]' से '[२९]' के फेर" में ही बहुत दिन लग जायंगे।

अंग-सूमहों का 'शिथिलीकरण' (... को ढीला करना)

- ये अगले अभ्यास 'एक-एक अंग के' नहीं, ...बल्कि, 'अनेक-अनेक अंगों के' हैं। इनमें, एक-एक अंग को अलग-अलग नहीं,

 "एक–एक अंग के 'क्रमिक ढिलाव'" से आगे...
"अंगों के समूहों-समूहों के ढिलाव"... के द्वारा
"सम्पूर्ण शरीर को एक-साथ 'ढिलाव' में ले जाना

वल्कि, अनेक अंगों को एक-साथ...(अनेक अंगों के समूह-समूह को, इकट्ठे ही)... ढीला किया जायगा।

[१२] प्रश्न : प्रश्न यह है कि कौन-कौनसे अंगों को इकट्ठा मिलाकर 'अकड़ाया' (ताना), और फिर, 'ढीला' किया जायगा।

उत्तर : इस प्रश्न का उत्तर हम 'वेदों' के आधार पर देंगे।

- "यजुर्वेद" के ३६-वें अध्याय के १७-वें मन्त्र में इस प्रश्न का उत्तर दिया गया है।
- इस मन्त्र का विषय है – 'शान्ति।'...अर्थात्, ... शरीर और मन, दोनों का...पूरी तरह से,...और...पूरी गहराई तक, 'शान्त होना' – [तनाव-रहित होना; 'शैथिल्य' या 'ढिलाव' में होना; 'गहन विश्राम' में होना; 'श्लथन' (utter relaxation, परम-और-चरम ढिलाव) में होना]।
- इस मन्त्र में ... इतनी 'गहन' (गहरी) ... तथा ... इतनी 'व्यापक' (शरीर की रग-रग और उसके कण-कण में समा जाने वाली) 'शान्ति' का वर्णन और प्रार्थना है कि इसे हम "'परम-शान्ति का मन्त्र'" (Mantra for 'utter relaxation') कह सकते हैं। ... यह मन्त्र है :

ॐ, द्यौः शान्तिः, अन्तरिक्षं शान्तिः, पृथिवी शान्तिः।....

(यहां तक मन्त्र का 'एक-चौथाई भाग' ही हुआ है)।

● 'मन्त्र' के इस एक-चौथाई भाग में, शरीर के सारे अंगों को तीन समूहों में बाँट दिया गया है। ये अंग-समूह हैं :	1. 'द्यौः' या 'द्युलोक' 2. 'अन्तरिक्ष' लोक 3. 'पृथिवी' लोक

[the 'human body' divided into three 'LOKAS']

[१३] इन 'लोंकों' का अर्थ



'द्यौः' (द्युलोक)	'सिर की छत' से 'कण्ठ-कूप' (pit of the neck, कण्ठ-मूल) तक।
अन्तरिक्ष	'कण्ठ-कूप' से (गरदन के नीचे से) 'नाभि-कूप' तक (नाभि-प्रदेश तक); ...'बाहें व हाथ' भी, इसीमें लिये जाते हैं।
पृथिवी	'नाभि-कूप' से (नाभि-प्रदेश से) नीचे 'पैरो के पंजों' तक। नोट : ध्यान रखें कि 'बाहें और हाथ 'अन्तरिक्ष-लोक' में शामिल हैं।

नोट : ये अर्थ इस 'मन्त्र' के 'आधिभौतिक अर्थ' हैं।
... "पूरा मन्त्र" पृ. २४० पर देखें।

[१४] कौनसे "लोक" में कौन-कौन पेशियां हैं; उनके 'अभ्यास'

'लोक' (अंग-समूह), अभ्यास-[क्रमांक]	पेशियां (देखें पृ. १७९–८०; चित्र पृ. १७८ पर); और 'अभ्यास की विधि'
(1) द्युलोक (पूरा सिर— कण्ठमूल तक)	1. सिर की चमडी व माथा; 2. नेत्र (आंखें) और नेत्रगोलक (eyeballs); 3. मुख और जबड़ा (jaws); (4 व 13) कण्ठ व ग्रीवा।
अभ्यास [३०]	उत्तान-अवतान : पूरा सिर कण्ठ-मूल तक। विधि : गरदन सहित पूरे सिर को एक साथ... अकड़ाए,...थक एं,...'ढिलाएं,'...'गहराएं।'

लोक; (अंग-समूह), अभ्यास-[क्रमांक]	पेशियां (देखें पृ. १७९-८०; : चित्र पृ. १७८ पर); और, 'अभ्यास की विधि'
(2) अन्तरिक्ष (धड़ और 'बाहें—हाथों की अंगुलियों के सिरों तक')	5. कन्धे, (7 व 16) उपरली बाहों में... सामने का 'बाइसॅप्स' (biceps)...और...पीछे का 'ट्राइसॅप्स' (triceps), 9. निचली बाहें 10. हाथ की अगुलियां, 6. छाती, 8. पेट, (14 व 15) पीठ व कमर।
अभ्यास [३१]	उत्तान-अवतान : धड़ और पूरी बाहें विधि : धड़ व पूरी बाहों को एक साथ अकड़ाएं; ...थकाएं; ...ढिलाएं; ...गहराएं।
(3) पृथिवी (कमर के नीचे से पैरों की अंगुलियों के सिरों तक)	17. नितम्ब (buttocks), (11 व 18), पूरी जाँघें, अर्थात्, उनका...सामने का...और...पीछे वाला, दोनों भाग, 19. पिण्डलियां (calves), ... और ... 12. दोनों पैर और उनके पंजे।
अभ्यास [३२]	उत्तान-अवतान : कमर के नीचे से पैरों की अंगुलियों के सिरों तक विधि : कमर के नीचे नितम्बों से पैरों की अंगुलियों के सिरों तक दोनों टाँगों को एक साथ अकड़ाएं। थकाएं; ...ढिलाएं; ... गहराएं।

[१५] पूर्ण गहन-विश्राम

- अब, आप 'पूर्ण गहन-विश्राम' (full and deep relaxation) के लिए तैयार हो गये हैं। ...शरीर के 'तीनों लोकों को,' अर्थात्,

1. पूरा सिर और गरदन, (द्युलोक) 2. धड़, बाहें और हाथ, (अन्तरिक्ष) 3. नितम्ब, टाँगें और पैर, (पृथिवी)	"इन 'तीनों लोकों' के

अंग-समूहों को" आप, अलग-अलग ... अकड़ाकर
... ढिलाव में डाल चुके हैं – 'गहरे ढिलाव' में भी।

- अब, इस 'अभ्यास' या 'क्रिया' की बारी है कि, 'एडमण्ड जैकबसन की विधि' (देखें पृ. १५३) के अनुसार : आप सारे शरीर को – (सिर से पैरों तक सारे शरीर को) – एक-साथ अकड़ाकर ढिलाएं।

पूर्ण गहन-विश्राम

अभ्यास [३२] : उत्तान-अवतान : 'सिर की चोटी' से 'पैरों के नखों' तक "सारे शरीर को" एक-साथ

विधि : 'चारों चरण' (देखें पृष्ठ २०९-१०) :

1 उत्तान (तानें २-४ सॅ.) 'सिर के उपरले भाग' से 'पैरों के नखों' तक सारे शरीर को एक-साथ अकड़ाएं – अकड़ाकर रखें तब तक, जब कि सारे शरीर में 'तनाव' का स्पष्ट अनुभव होने लगे।

2 थकान (थकाएं ३-५ सॅ.) थोड़ी देर में ही, (२-४ सॅकण्ड में ही), 'तनाव' 'थकावट' के रूप में अनुभव होने लगेगा। ...'थकावट' को स्पष्ट अनुभव करें।

3 अवतान (ढिलाएं २-४ सॅकण्ड) अब, 'थकावट' या 'तनाव' को उतारने के लिए, सारे शरीर को, एक-साथ, धीमे-धीमे, ढीला होने दें,...ढीला करें।... ज्यों-ज्यों शरीर ढीला होगा, त्यों-त्यों 'थकावट' या 'तनाव' भी कम होता हुआ' अनुभव होगा।..."तनाव के इस घटते जाने" पर ध्यान लगा दें। ... थोडी ही देर में, "'तनाव के घटते जाने' का 'अनुभव होना'" रुक जायगा।

4 गहरान (गहराएं जितनी देर चाहें) "स्वयं ढीला हो जाने की, इस 'स्वाभाविक सीमा' से भी आगे, सारे शरीर को एक-साथ, विशेष प्रकार के आभ्यन्तर प्रयत्न' (internal or visceral effort) के द्वारा और-भी-गहराई तक ढीला करें;...(देखें पृ. १६३-७२)।

नोट : 'आभ्यन्तर प्रयत्न' (visceral effort) के बारे में :

'किस प्रकार का'... (कैसा या कौनसा)...'आभ्यन्तर प्रयत्न' आपने करना है, यह जानने के लिए आप, 'तरह-तरह के' ...या...'तरह-तरह से,' 'अन्दरूनी (आभ्यन्तर) प्रयत्न (चेष्टाएं)' करेंगे।...शायद ही कभी, कोई पहले ही प्रयत्न में सफल होगा।...विफल होते-होते, अन्त में, आपको स्वयं ही,... (by 'trial and error method') मालूम हो जायगा कि 'कैसा' या 'कौनसा' 'आभ्यन्तर-प्रयत्न' आपने करना है।

[१६] अधिक-अधिक गहरा विश्राम; ... उसके क्रमिक लक्षण; इन 'लक्षणों' तथा 'कल्पना के सत्यीकरण' के द्वारा, 'ढिलाव' (विश्राम) को 'गहरा करने' में सहायता लेना।
"इन सब बातों का सचित्र विवरण" फिर से पढ़ें, ...(पृ १६८ से, १७२ तक)। ... बार-बार पढ़ें। ■

'क्रमिक ढिलाव (PR)' के अभ्यास का 'भाग-3': 'श्वसन-चक्र' का निरीक्षण (OBSERVATION OF YOUR 'BREATHING CYCLE')

(देखें पृष्ठ १८६)

- भाग-1 तैयारी (preparation) (पृ. १८६-१९६)
- भाग-2 क्रिया (the real practice) (पृ. १९७-२३२)
- भाग-3 श्वसन-चक्र का निरीक्षण (यहां से शुरू)

नोट : 'श्वसन-चक्र' (या 'श्वास-चक्र') का अर्थ, देखें पृ. २६ पर।

[१७] 'श्वसन-चक्र का निरीक्षण' (या 'श्वास का अवलोकन')

इसका अर्थ क्या है? ...और यह क्रिया कैसे जाता है?] देखें पृ. ३३ : (श्वास को गिनना)।

और देखें : पृष्ठ ४१ पर [२२]; ...पृ. ४२ पर [२३];
पृष्ठ ५६ पर '०' ४ और '०' ५;
पृ. ६०, ६१, ६२ पर दिये गये बॉक्स, ...पृष्ठ ६४–६६; (गिनने की जरूरत नहीं है, 'श्वास पर ध्यान लगाना' मात्र काफ़ी है।);
पृष्ठ ७९, ८० और, ८१ [७] तक; (गिनने की ज़रूरत नहीं, 'श्वास पर ध्यान लगाना' मात्र काफ़ी है।

○ और देखें : पृष्ठ ३३–३५; ... श्वास को गिना तभी जा सकता है, जब "श्वसन-चक्र का निरीक्षण"...अर्थात्,..."श्वास का अवलोकन" किया जाता रहे); ... पृष्ठ ४१ पर [२२] से पृष्ठ ४३ तक। पृष्ठ ४६–४७; ...पृष्ठ ५१, ...पृष्ठ ५६ पर '०' ४ और '०' ५ से पृष्ठ ६० तक; ...(पृष्ठ ६०, ६१, ६२ पर के बॉक्स)।

- पृ. ६३–७४ : अभ्यास [१] : 'उच्छ्वासों' को गिनो।
- पृ. ७५–८३ : अभ्यास [१ क], [१ ख] : नींद लाने के लिए।
- पृ. ८३–८४ : अभ्यास [२] : 'निःश्वासों' को गिनो।
- पृ. ८५–८६ : अभ्यास [३] : 'श्वासोच्छ्वास' को गिनो।
- पृ. ८७ : 'श्वसन' में तनाव, ढिलाव, 'विराम' की 'रिदम।'

क्योंकि 'श्वास' को, 'उसके तीनों चरणों' – (अन्तःश्वसन, बहिःश्वसन और बहिर्विराम) – पर 'ध्यान लगाए'...और...उन्हें ('चरणों' को) अनुभव किए विना, गिना नहीं जा सकता, ...

इसलिए, **'श्वासों को गिनने' में 'श्वसन-चक्र का निरीक्षण' ... या ... 'श्वास-चक्र का अवलोकन' हो ही जाता है।**

परन्तु यहां, "क्रमिक ढिलाव (PR) के अभ्यास का भाग–3" में :

– 'श्वास के तीनों चरणों' पर 'ध्यान देना' मात्र अभीष्ट है;

– 'श्वास को गिनना' अभीष्ट नहीं है। ...बल्कि,...

– **इस 'निरीक्षण' में, 'वहिःश्वसन' और वहिर्विराम' के दौरान, 'भीतर बढ़ते जानेवाले ढिलाव' को ध्यान में लेकर, उसे अनुभव करते जाना अधिक अभीष्ट है।**

– **और, 'बहिर्विरामों' के दौरान, 'आभ्यन्तर प्रयत्न' के द्वारा, 'ढिलाव' को 'अधिकाधिक गहराई में पहुंचाने का प्रयास' ...और...'उस गहराई को अनुभव में लेते जाना' और-भी-अधिक अभीष्ट है।**

श्वसन-चक्र का 'निरीक्षण' (अवलोकन)

[१८] पृ. ३४-३५ पर बताया जा चुका है कि, "श्वास पर ध्यान लगाये रखकर उसे गिनते जाने से उसकी गहराई – (श्वास की गहराई) – स्वयं ही बढ़ जाती है।" ...इन पृष्ठों को फिर से पढ़ें।

- फिर, पृ. ३५, पृ. ३८-३९ तथा पृ. ४१-४२ पर यह बताया गया कि "श्वास पर ध्यान लगाये रखकर उसे गिनते जाने से 'श्वास की गहराई' क्यों बढ़ जाती है।" ...इन पृष्ठों को भी फिर पढें।
- फिर, पृ. ४२-४३ पर अनुच्छेद [२४] में यह बताया गया कि श्वास पर ध्यान लगाने के फलस्वरूप श्वास के गहरा हो जाने से साधक को क्या-क्या छह लाभ प्राप्त होते हैं।...छठे लाभ में पहले के 'पांचों लाभों का सार' प्रस्तुत कर दिया गया है – "संक्षेप में, मन शान्त (शान्ति, आराम व ढिलाव में अवस्थित) होता है..और,..शरीर स्वस्थ।" ... इन पृष्ठों को भी फिर से पढ़ें।
- 'माइण्ड ऐण्ड बॉडी कॉम्प्लॅक्स' (mind and body complex)

  अन्त में, जानने लायक बात यह है (देखें पृ. ४ पर), कि शरीर और मन...अथवा...मन और शरीर,...ये दोनों, इस तरह से,...और... इतनी अधिक घनिष्ठता से, ... साथ-साथ जुड़े हुए हैं कि "दोनों मिलकर 'एक संयुक्त इकाई' हैं, जिसे 'माइण्ड ऐण्ड बॉडी कॉम्प्लॅक्स' (हिन्दी में 'मनःकाया समष्टि') कहते हैं।" ... इसलिए, जब मन शान्त होता है, तब शरीर भी स्वयं ही शान्त – (शान्ति, आराम, चैन या 'ढिलाव' में अवस्थित) – हो जाता है।

अभ्यास [३४] : [शरीर व मन, दोनों में 'ढिलाव को गहराई में उतारने' के लिए "श्वास का अवलोकन"

1 सारे शरीर को "एक-साथ गहन-विश्राम" में उतारने के लिए "अभ्यास [३३]" (पृष्ठ २३१-३२) के चौथे चरण 'गहरान' – ('आभ्यन्तर प्रयत्न' के द्वारा 'गहरान') – पर ४-५ सॅकण्ड तक अमल करने के बाद, अपने शरीर को बिलकुल ही भूल जाएं। ... और, ...

2. (अपने शरीर को बिलकुल ही भूल जाएं)...और...शरीर पर से 'ध्यान' को हटाकर उसे अपनी "स्वाभाविक (सर्वथा प्रयत्नशून्य) श्वसन-क्रिया" पर लगा दें; ...अर्थात्, ..."स्वाभाविक श्वसन" के तीनों चरणों, – ['अन्तःश्वसन,' 'बहिःश्वसन' और 'बहिर्विराम,' इन तीनों चरणों (देखें पृ. ८७)] – को अलग-अलग और साफ़-साफ़ अनुभव करते हुए उन्हें लगातार ध्यान में रखें।

3. एक अपवाद (an exception) : वैसे तो पृ. २३३ पर हमने कहा है कि "'क्रमिक-ढिलाव के अभ्यास' के भाग–3 में श्वास को गिनना अभीष्ट नहीं;"...परन्तु यहां, शुरू में इस 'सामान्य नियम' को एक-डेढ़ मिनट के लिए छोड़-देने से एक लाभ मिलता है।

4. "श्वास पर मन की 'क्षण-प्रतिक्षण एकाग्रता' – 'ध्यान लगा रहने की निरन्तरता (Continuity)' – का अनुमान (अन्दाज़ा) लगाने के लिए,...या...'एकाग्रता को बढ़ाने' के लिए, ...आप १५ या २० तक श्वासों को गिनें।...यदि इस गिनती के दौरान, आपका ध्यान श्वास पर लगातार लगा रहा है, तो 'श्वास पर आपकी एकाग्रता (ध्यान)' सन्तोषजनक है। ...१५–२० से आगे 'श्वास को गिनने' की आवश्यकता नहीं; चाहे आपकी एकाग्रता कैसी भी क्यों न हो।

5. दो बातें बहुत आवश्यक हैं :

१ "बिलकुल ही 'स्वाभाविक श्वसन'" अर्थात्, "सर्वथा प्रयत्नशून्य श्वसन" और, उसके दौरान, 'अन्तःश्वसन,' 'बहिःश्वसन,' और 'बहिर्विराम,' को अलग-अलग और साफ़-साफ अनुभव करते हुए "श्वास पर ध्यान"...(देखें ऊपर '2')।

२ "शान्त समगतिक लय-बद्ध श्वसन" (CALM, UNIFORMLY MOVING, RHYTHMIC RESPIRATION] देखें पृ. २९५

२ दूसरी आवश्यक बात यह है कि :

– श्वास 'एकरस गति' (uniform speed) से ही, अन्दर आए, ... और ... बाहर निकले। ... तथा, ...

– 'श्वसन-चक्र के तीनों चरण' 'लय-बद्ध' (rhythmic) हों; ... (देखें पृ. २०५; ... सारा पृष्ठ पढ़ें)।

6 यदि आप शान्त-अवस्था में हो और आपका श्वास :

१. शान्त तथा स्वाभाविक (प्रयत्न-शून्य, सहज) रूप में,

२. 'एकरस गति' (uniform speed) से, ... और ...

३. 'लय' (rhythm या 'ताल') में चल रहा हो, ... तथा ...

४. आप 'मन की आँखों' से 'श्वास' को – [उसके तीनों चरणों, 'अन्तःश्वसन,' 'बहिःश्वसन' और 'बहिर्विराम' (external pause)] को लगातार देखते रहे हों,

तो धीरे-धीरे स्वयं ही :

१. आपके 'श्वास की दर' – (प्रतिमिनट श्वास-संख्या) – कम होती जायगी — वह '१८–२०' से गिरकर कम होते-होते '१०–१२' या '८–१०' या 'और भी कम हो जायगी।

२. आपका श्वास गहरा होता जायगा।

३. आपके 'विश्राम' की गहराई बढ़ती जायगी।

४. और, अन्त में, आप 'विश्राम में तल्लीन' हो जा सकते हैं।

7 'विश्राम' को और भी गहरा करने के लिए 'कल्पना-प्रक्रिया' – ('क्रमिक-ढिलाव के अभ्यास' का भाग – 4) – का प्रयोग करें।

8 'श्वास का अवलोकन लगभग पाँच मिनट करें।

शरीर को, बिना ताने (बिना अकड़ाए), सीधे ही 'ढिलाव' में उतार देना

[१९] कुछ ही दिनों में 'अभ्यास [३३]' और 'अभ्यास [३४]' में आप इतने निपुण हो जायंगे कि 'एक साथ ही सारे शरीर को

'ढिलाव' (relaxation) में उतारने के लिए, उसे पहले तानने या अकड़ाने की जरूरत नहीं रहेगी ... और ... आप उसे सामान्य अवस्था से, सीधे ही, ढिलाव में ले जाना सीख जायंगे

अभ्यास [३५] : बिना अकड़ाए ही, सारे शरीर को, एकदम सीधे ही 'ढिलाव' में उतारें

1 'अभ्यास [३३]' और ३४' को काफ़ी साध लेने पर ...

2 आप, स्वयं ही, 'शरीर को अकड़ाए बिना, उसे, सीधे ही, ढीला करना' अपनी चेष्टा-मात्र से, जान जायंगे। ... इस 'स्वतः-प्राप्त विधि' से बिना अकड़ाए ही, सारे शरीर को ढिलाव में उतारें।

3 शरीर को, सीधे ही, ...और-ढीला, ...और-भी ढीला, ...और-भी-अधिक ढीला करें।

4 अब, उसे और-भी-अधिक-ढिलाव में उतारने के लिए, श्वास को :

- शान्त और 'स्वाभाविक' (प्रयत्न-शून्य) करें।
- 'एकरस गति' से चलता हुआ रखें।
- उसके तीनों चरणों को लयबद्ध (rhythmic) रखें।
- और, आपका ध्यान निरन्तर श्वास पर लगा रहे।

5 'श्वास का यह अवलोकन'–(ऊपर 'नम्बर–4')–पाँच मिनट करें।

6 'विश्राम' को आगे 'और-भी-अधिक गहरा' करने के लिए, अब आपने 'कल्पना-प्रक्रिया' (imagery) से काम लेना है जो 'क्रमिक ढिलाव के अभ्यास' का 'अन्तिम और चौथा भाग' है। ■

'क्रमिक ढिलाव (PR)' के अभ्यास का 'भाग–4'
कल्पना-प्रक्रिया (IMAGERY); (अन्तिम भाग)

देखें पृ. १८६

[२०] कल्पना-प्रक्रिया (imagery) का अर्थ है—"इन्द्रियों के समक्ष अनुपस्थित 'विषयों' (चीज़ों) का ऐसा 'मानसिक प्रतिनिधान' या 'प्रत्यक्ष' जिसे किसी कार्य (की साधना) के लिए विशेष रूप से प्रयुक्त किया जाता है।" – ['भारत सरकार' द्वारा प्रकाशित 'मनोविज्ञान परिभाषा कोश]।...(देखें प्रस्तुत पुस्तक का पृष्ठ १८६)। ...इसे 'मनोबिम्ब-प्रक्रिया' भी कह सकते हैं। ...इस 'प्रक्रिया' के अभ्यास के दौरान, 'अन्दरूनी शरीर' या 'स्वयं मन' के बारे में जो 'कल्पना की जाती है' – [या, 'मानसिक बिम्ब' (mental image) पैदा किया जाता है] – वह कारगर ढंग से, किसी न किसी अंश में, अन्दर तो 'साकार' या 'प्रत्यक्ष' हो ही जाती है, कभी-कभी आश्चर्यजनक ढंग से बाहर भी प्रकट हो जाती है।

यह बात या प्रक्रिया ढिलाव को गहरा करने में बहुत सहायक है। ... इसके अभ्यास या ट्रेनिंग को 'ऑटोजेनिक रिलैक्सेशन ट्रेनिंग' (autogenic relaxation training) भी कह सकते हैं।

[२१] 'ढिलाव' (relaxation) के अभ्यास के तीसरे और चौथे 'चरण' (भाग) के दौरान, निम्न-लिखित शब्दों का 'चिन्तन' या 'मानसिक उच्चार' 'विश्राम (ढिलाव) की प्राप्ति' में सहायक होता है:

विश्राम, आराम, चैन, शान्ति, ढिलाव, तनावशून्यता, गहन-विश्राम, तनाव-मुक्ति, शिथिलीकरण, श्लथन, शान्तता आदि।

आवश्यक : न केवल, इन या ऐसे शब्दों का 'चिन्तन' ही करें, बल्कि, इन शब्दों के द्वारा अभिव्यक्त 'अनुभूतियों' को, कल्पना के द्वारा, 'अपने भीतर अनुभव करने का प्रयत्न भी करें।

[२२] इस पुस्तक में, हमने अब तक निम्न-लिखित पृष्ठों में कल्पना-प्रक्रिया या उससे सम्बन्धित बातों की चर्चा की हैं:

- गहन-विश्राम के क्रमिक लक्षण पृ. १६०, १६१
- अधिकाधिक गहरा विश्राम : विविध लक्षण पृ. १६८–१७१
- क्रियात्मक उपयोगिता पृ. १६९–१७१

[२३] कुछ ऐसी 'कल्पनाएं' जिनके द्वारा 'विश्राम' या 'ढिलाव' को गहरा किया जा सकता है

- किसी बहु-मंजिली बिल्डिंग में उसकी किसी ऊंची मंजिल से नीचे जाने के लिए, जब लिफ्ट (lift) को 'स्टार्ट' किया जाता है तब 'लिफ्ट के अकस्मात् नीचे की ओर रवाना होने से दिल में जो एक खास तरह की, आकस्मिक अनुभूति' पैदा होती है, 'कुछ-कुछ वैसी ही अनुभूति' को अपने भीतर पैदा करने का सतत-प्रयत्न करने से ढिलाव (विश्राम) गहराई में उतर जाता है।

- 'जायण्ट व्हील' (giant wheel) की जिस 'हिण्डोली सीट' में आप बैठे हों, 'व्हील' के घूमते जाने पर जब वह 'सीट' 'उच्चतम सीमा' पर पहुँचकर नीचे उतरने लगती है तो आपके दिल में एक 'खोई-सी' पड़ती है। ...कुछ-कुछ वैसी ही अनुभूति को 'आभ्यन्तर प्रयत्न' (visceral effort) के द्वारा अपने भीतर पैदा करने की चेष्टा से 'ढिलाव' (विश्राम) गहरा हो जाता है।

- एक सुपरिचित 'आभ्यन्तर प्रयत्न'

  जब आप पेशाब करते हैं, तो पेशाब (मूत्र) की 'अन्तिम बूंदों' (या अल्पमात्रा) को नीचे उतारने के लिए आप एक खास तरह का, भीतरी प्रयत्न करते हैं जिससे 'मूत्र-मार्ग' (urethra) ढीला और खुला हो जाता है, तथा, पेशाब बाहर आ जाता है।...शरीर के अंगों को ढीला करने के लिए, जब कुछ-कुछ वैसा ही 'भीतरी प्रयत्न' आप करते हैं, तो उन अंगों में (या शरीर में) ढिलाव बढ़ जाता है।

- इसी प्रकार शरीर की 'रुधिर-प्रवाह-नाड़ियों' के ढीला, ...और... खुला हो जाने से उनमें 'अधिक-रक्तप्रवाह'...और...'उससे स्वास्थ्य-उन्नति' की कल्पना को प्रत्यक्ष होता हुआ अनुभव किया जा सकता है।

[२४] इस दशा में और ऐसी ही 'व्यापक कल्पना-प्रक्रिया' के द्वारा, यजुर्वेद के ३६-वें अध्याय के १७-वें मन्त्र को सार्थक, सिद्ध और सफल किया जा सकता है।...'इस मन्त्र' की कुछ चर्चा हमने पृ. २२८-३१ में की है। 'इसे' कहा जाता है : (२४०)

"परम-शान्ति का मन्त्र"

[२५] इस मन्त्र का 'एक-चौथाई भाग' पृ. २२८ पर दिया गया है और 'उतने भाग' का 'क्रियात्मक अभ्यास' पृ. २२८-३१ में दे दिया गया है...'मन्त्र का शेष भाग' इसके 'आधिभौतिक अर्थों' (पृ. २२९) की दृष्टि से "कल्पना-प्रक्रिया प्रधान" है। ...पूरा मन्त्र है :

ॐ, द्यौः शान्तिः, अन्तरिक्षं शान्तिः, पृथिवी शान्तिः।
आपः शान्तिः, ओषधयः शान्तिः, वनस्पतयः शान्तिः।
विश्वे देवाः शान्तिः, ब्रह्म शान्तिः, सर्वं शान्तिः।
शान्तिः एव शान्तिः ; ... सा मा शान्तिः एधि ॥

[२६] 'शेष मन्त्र' का भावार्थः [मेरा तन, मन व कण-कण 'शान्त' (परम शान्त) हो। वह 'शान्ति' मुझे हर तरह से 'समृद्ध' करे।] शब्दार्थ :

शान्त हों मेरे 'आपः'	शरीर में बहनेवाले 'रक्त' आदि द्रव-पदार्थ' (liquids)।
,, ,, ,, 'ओषधयः'	शरीर में क्रियारत रसायन-पदार्थ (chemicals); जैसे 'हारमोन' आदि।
,, ,, मेरा 'वनस्पतयः'	रेशा-रेशा और छोटी-बड़ी 'टिशू'-रचनाएं
,, ,, मेरे 'विश्वे देवाः'	शरीर में 'पैदा होने' व 'कार्य करने वाली' सारी शक्तियां (bioenergies) और उन जीवन-शक्तियों के 'केन्द्र' व 'संस्थान
,, हो मेरा 'ब्रह्म'	ज्ञान, चिन्तन, विचार (मस्तिष्क-व-मन)
,, ,, ,, 'सर्वं शान्तिः'	सभी-कुछ (मेरा कण-कण) 'शान्त' हो जाए।
और,... 'सा शान्तिः मा एधि'	वह 'शान्त-अवस्था' मेरा संवर्धन करे।

- 'पश्चिम' ने ऐसे 'सुपरविश्राम' की कभी कल्पना तक नही की है।
- एकदम नहीं, बल्कि, कुछ समय बाद 'अभ्यास' में से उठें।

'क्रमिक गहन-विश्राम' के नियमित अभ्यास के द्वारा 'तनाव से मुक्ति' मिलेगी ही मिलेगी। ■

[समाप्त]

वर्णक्रमानुसार अनुक्रमणिका

अ

आ

उ

ए

क

'तनाव' के 'लक्षणों का समूह': नये-पुराने अनेक नाम
["Tension Response" : It's many names : New and old ones

1. "लडो-या-भागो संद्रुम"
[Fight-or-Flight Syndrome
नोट : यह नाम (डॉ.) वाल्टर कैनन द्वारा दिया गया था, (1932)
[This name was given by (Dr.) Walter Canon who experimented mainly with rats and clogs, (in 1932)] 108

2. तनाव "संलक्षण"
["Fight-or-Flight Response.."]
नोट : यह नाम (डॉ.) हैन्स ह्यूगो ब्रूनो सेल्ये द्वारा दिया गया था (1953)। [This name was given by (Dr.) Hans Hugo Bruno Selye who experimented mainly with rats, (1953)] 108

3. तनाव "प्रतिक्रिया"
[Tension Reactions]
नोट : दूसरे नाम के बाद, यह नाम आया। [This name came after the 2nd one] 108

4. आपात "संप्रतिक्रिया"
[Emergency Response]
नोट : आजकल का वैज्ञानिक नाम।
[The common scientific name of today] 108

'तनाव' निकालने का 'अ आ, इ ई,...'। [A. B. C. of 'How to get rid of tension] 21-23

(चिर)–तनाव से 'ब्लड प्रॅशर'।
['Blood Pressure' from Chronic Tension] 116–119; 126–27

तनाव से मुक्त होने के लिए उत्तान-अवतान के अभ्यास।
[Exercises to get rid of Tension : On the basis of PROGRESSIV RELAXATION : Devised by (Dr.) Edmund Jacobson] 173–196

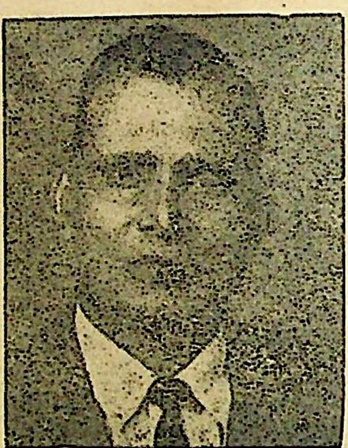
- 35 अभ्यासो की सूची
[List of 35 Exercises]
Ex. 1 to 5 ख : प्र (2–3).
Ex. 6–35 : प्र (4–13)

तनाव से थका-मौंदा नसनाडीसंस्थान।
[Breakdown of the central Nervous System] • 12-3

व

(समाप्त)

लेखक के बारे में



'योगार्थी', हरिश्चन्द्र विद्यालंकार :

- ग्रैज्युएट (रसायनशास्त्र में) "गुरुकल कांगड़ी यूनिवर्सिसिटी", हरद्वार से, (सिल्वर मॅडलिस्ट) • बचपन से ही "योग" का शौक।
- 12 साल तक विज्ञान (science) के अध्यापक।
- 25 साल का 'जर्नलिज़्म' का अनुभव। "टाइम्स ऑफ इण्डिया, बम्बई", के 'सम्पादकीय विभाग' में 18 साल तक कार्य किया।
- 'पॉप्युलर साइन्स', 'योग', 'भारतीय संस्कृति' और 'दर्शन' पर इनके 300 से अधिक मनोरंजक और शोधपूर्ण लेख छपे हैं।
- 'ध्यानयोग' और 'मन्त्र-जप के शक्तिशास्त्र (dynamism)' पर चार पुस्तिकाओं के लेखक। • 'योग' के ग्रूप लगाते रहते हैं।
- 'रिलैक्सोस्कोप' (Relaxoscope) के आविष्कारक : यह साधन (device) 'ढिलाव' (relaxation) के बड़े-बड़े साधक-समूहों (ग्रूपों, वर्गों) में भी, सब साधकों को अलग-अलग, परन्तु एक ही साथ यह दिखाता है कि वे कितने 'ढिलाव' (relaxation) में उतरे हैं।